蓝图解码 - Real Social Dynamics

来源：http://www.pua1024.com/0/15/

前言

你是否觉得你可以改变?

记得在一次聚会上，我听我的一个朋友讲为什么他喜欢到处旅行。他说，只需很少钱，你可以走到最近的机场，在几个小时内，你可以去一个完全不同的地方。在很短的时间里，你会发现自己面对完全不同的风景，与不同的人，不同的 环境，和一个完全不同的氛围。

如果他说的是真的——我想——你会不会变为一个完全不同的人?或许，就在你在哪里的时候，在一个不同的城市，你真的还是同一个人吗? 没有人认识你，也完全对你没有什么期望。

再假如你还是在原来的地点—完全相同的位置，而你对那个地方的经验使你感觉到不一样，而不是物理位置改变了。那么你变了吗?

这必须要找一个时间好好思考一下，因为无论你变与不变，它就那样发生着，你现在要去的地方与你将要从那个要回来的地点不是同一个概念（类似人不能两次踏进同一条河流），那么你将必须去面对它。

蓝图

Tyler 著

Kill Tyler 出品

(C) RealSocialDynamics, 2006

前言

下面是我目前理解的社交力学的一个粗略蓝图。 这是一个存在于我脑海中不断发展的软件的草图，花费了一个PUA很多年时间。

如果你想从这些知识中受益，不断阅读，并每一天走出去和实践，直到你充分内化。

一旦你做到了，你就不再需要读这本书了。它会成为你本身，而不是你在做的某件事祝你好运。

泰勒

www.RealSocialDynamics.com

第一章 社会状况

我-社会调节

大多数人精神恍惚，步履呆滞的走过生活。

明白了这一点——作为一个有着良好社交技巧的人——这就是你力量的源泉。

但在你获得这种技能之前，我们要首先把你从所受的胡扯教育中救出来。

你有没有停下来想想，你的关于性、约会、以及各种关系的想法，实际上是来自哪里?

我们可以发现周围会浮现各种可以普遍接受的想法?

有钱的家伙得到女孩。如果你不能得到女孩，去赚一吨的钱。通过这种方式，你可以在和女孩说话时通过展示你有很多钱来吸引她们……

最帅的家伙总是拥有最漂亮的女孩。除了金钱，相貌是最重要的事情……

你应该不断使用策略来追你想要的女孩，让她可以看到你多么努力的尝试来赢得她的心。如果你能立马证明你有多喜爱一个女孩，她也

会喜欢你。

女人可以通过理性思考说服自己感受到男人的情感吸引。当你第一次见到一个女孩，你应该买她的饮料和鲜花，以说服她喜欢你

如果你喜欢一个女孩，你真的需要想在她身边你将如何表现。如果你足够小心的话，那么你就不会犯错误以致引起她反感

当你在恋爱时，你应该真诚的告诉女孩有多想她。这样做会赢得她的心-

爱是稀缺的，你应该珍惜它。你只有一个灵魂伴侣。如果失去，你不会再次找到真爱

有魅力的女孩不会遭到拒绝。如果你是一个有魅力的家伙，你也永远不应该被拒绝。如果你没有得到这个女孩，只是因为你不是一个有魅力的家伙

人们总是在注意着那些和女人搭讪的家伙，以便可以与他们的朋友一起嘲笑他。为了避免当时的尴尬，你最好花时间打扮好并在接近前就确定姑娘是不是对你感兴趣

如果一个女孩见面后很快跟你睡觉，那么她一定是一个“荡妇”。然而，如果她迟迟不和你一起睡，而又给你假象，让你想得的不到，那么，她一定是“装B”而且从来不乱交，事实上，这样的女孩很难在一段健康的关系成为最好的伴侣

*男人们似乎总是要追求性爱。他们比女孩更享受性爱。这也是为什么男人更多的在性方面骗女人–他们沉迷于性…

*你不从众的话，人们不会喜欢你。当你在类似聚会的社交场合或一个俱乐部，你必须喝酒以配合场面。事实上在很多人在旁的情况下，你的手上端一杯酒可能是一个很好的想法，…

*很多人在俱乐部里用跳舞来勾引女孩。你需要学习跳舞，在女人和她们的朋友玩耍时随意的切入，以取代他的朋友而和她产生互动。当他们真正引起的兴趣，你可以带她们回家，并把她…

如果你看到一个女孩沮丧或吵架，这是绝佳的机会——你应该跳进去做出更大动作，她潜意识里比她表面上更想知道你是一个怎样的人…

——费洛蒙(昆虫分泌以刺激同种昆虫之化合物质)造成的吸引，面部的对称性，和倒三角的体型。如果一个家伙没有这种素质，他只是运气不佳…

所以……所有这些上叙是明显错误的。

这并不是说你有这些想法不可能吸引女人–很多男人都这样做了。（毕竟，资源是很抢手的）。但作为一个真正的了解什么是导致吸引力关键的人，这些想法没起到作用。

你不必把这（或任何其它你所读的）当做是理所当然的。在实战中测试它–姑娘的回应很快就会让你知道哪些是应该做的。

好吧，这些想法是从哪里来的？谁想出这个东西呢？

定义：“社会状况”

从一小开始，我们由“社会状况”影响和塑造着。而我们的思想是通过自己的经历得来的，我们所学习的东西严重影响了我们与社会的交流。

出于这个原因，我们保有各种从社会上获得的信念，我们认为那就是真实，从来没有停下来检查他们是否真的是真实的。

大多数人都是这样思考，但他们从来没有想过为什么会是这样，它们形状塑造了我们与世界的观念和的交互。

因为社会并不总是在文化上对性认可，性往往被认为具有强大的品质而不能对其放纵。

作为一个进入成年的方式，作为确定一个已经被概念化的道德，性甚至具有神圣的意义。它是一种情感性的话题之一，许多人以理智的方式在谈论它很困难。

最近，兄弟们发现自己处于一个尴尬的立场，因为关于如何吸引，他们的想法被各种似是而非的社会情形和类似的废话塞满了他们的大脑，他们缺乏每人都应该有的核心技术——真正了解了如何吸引女性。

虽然你可能没有意识到，但是你的潜意识里一直在思考如何才能得到一个女孩。

无论是从电影，书籍，电视，音乐，你的同龄人，甚至是专业的约会专栏作家，几乎是不约而同地认为女人不像男人那样喜欢性，一个人要么有钱，要么英俊，要么得到她的偏爱才能吸引了伴侣。

重点其实不在这里，而是像在那里可以把到女孩，如何着装，如何夸奖，如何打动，用何种方式，多长时间可以移动，各种无关的废话，基本上分散了你需要考虑的问题。

为什么会分心?

大多数基本假设是基于如下所述:

1-如果你打动她，她会惊叹，突然就喜欢你。

2-如果你过度的对她展示兴趣，她会看到你在一段关系中如何对她好，就开始喜欢你。

3-如果你同意她说的一切，像你们有这么多共同点，然后她会意识到你是她的完配并喜欢上你。

4-如果你告诉她你为她而憔悴，她会飘飘然，也会喜欢上你。

5-如果你看起来很帅或有很多钱，她会敬畏你，也会喜欢上你。

6-如果你成为她最好的朋友，然后，她最终会认识到你优秀的素质并最终喜欢上你。

一个无论怎么做她都会喜欢的酷哥这样做是对的，但这些都不会真正导致一个女孩喜欢你，因为……

1-如果你试图给她留下深刻印象，她会觉得你给她的印象是她比你更有魅力——你是一次为基础的。

2-如果你讨好她，因为她会觉得你没有挑战性而乏味——像很多其他人一样（好人卡）。

3-如果你同意她所说的一切，表现的你们有很多的共同点，她会感觉到你想太做作，你不能自然地和女人相处。

4-如果你告诉她你很是为她着迷，这和她无关，他也不必因为你喜欢她就喜欢上你。

5-如果你很帅和很有钱，这有可能帮助你，但你还是会失去你的女孩—一个比你有更大魅力的家伙会把走她。

6-如果你成为她最好的朋友，除非你有一开始她就对你报有上床的幻想，否则你通常是她最后一个想上床的人（备胎）。

长大后，我们不会去思考。我们想当然地认为这是理所当然的。

所以当我们看到其他人给女孩买饮料，我们会认为那是天经地义

的。

当然给女孩买酒喝并不一定总是错的。但这也没有什么原因说这样做一定是对的。

毕竟，个女孩买酒喝是一个过时的做法，它可能会把你和其他想睡她的男人并列。她会让你拜倒她他的石榴裙下。因为她知道每个这样做的男人都企图从她那里得到什么。

买饮料可以方便地打开一段对话，女孩甚至可能会因此而被你吸引。但即使如此，给女人买酒喝的行为实际上并没有什么让她觉得这种方式很特别。

无论如何，她忽略了过时的搭讪并发现了表面下面的好东西。她被你吸引，她也同样会被其他人吸引。

女人通常会对他们展现的个性形成印象。

所以你试图讨好一个女孩然后展示你的个性，她很可能会在不了解你之前本能地而迅速地做出“不感兴趣”的判断。祝贺你——你刚刚成为“好人。”（不理解）

定义：“恳求”

恳求——就是你通常不会为一个女孩做某事，除非希望让她用感情来回报。恳求一般发生在暗示了在你和女人之间女人有着更高的社会价值，而你不能仅用你的个人魅力就吸引到她。这可能包括任何类型

的常见的方式——讨好你还没有上过床的女人，从买饮料，赞美，送花，到买礼品，和其他任何已经提到的行为。

避免恳求并不意味着你不能做这些事情。

事实上，以故意不恳求为战术让女孩更有可能喜欢你——这种方式应该视为一种本质的恳求形式。

相反，为了决定应不应该恳求女人，你需要问问自己，“为什么我要做这些事情呢？我感到快乐还是仅仅想让她喜欢我？她反正不会喜欢我？即使我很夸张的这样做，这是真正的我的必不可少的一部分吗，或者仅仅是为了讨好她而为的一个表象？“如果答案是“是的，”那你恳求她吧。

不祈求得到什么东西必须是你的内在品质。它是一个自己的内心清楚的边界，什么样的行为是你我都可以接受的。这种行为把你和其他那人区别开，你对女人是一个挑战。而且它也必须是你做的，因为它是你的世界观的表达——你不需要让女人看你总是顺眼，你不需要做其他男人做的那样总是用恳求得到女人的欢心——来证明自己有魅力。

大多数人就是不明白是什么能吸引女人。因为他们没有“明白“，他们从电影，杂志，以及电视中得到一些扯淡的混合物

这让他们相信他们需要有很多的钱或长的帅才能得到女孩。

事实上，这些东西没有一样是必要的。因此，如果这些社会状况的

关于吸引的思想蛮不是那么回事，真相是什么？

规则：吸引是一种情绪反应，而不是一个合乎逻辑的，女人的逻辑认为她想要的很少与她情绪上会反应的一致（心口不一，潜意识）。

为了吸引女性，你必须传达情绪的波动给她们，而不是从逻辑打动她们。

这是第一个在思想的根本性转变。

当你透过表面观察的本质时，你会发现，男女双方对相同的东西有情感上的回应：价值。

定义："价值""价值"或"社会价值"或"地位"可以有多种形式。许多是普遍的，发现在所有的社会。一些是特别的，存在与一个特定的文化，甚至是特殊情况。

价值可以是任何一个人给另一个人提供的生存或繁殖的机会。

除此之外，给人带来好心情的任何事物都有价值，因为一般来说，良好情绪的引发会改善生存和繁殖的机率。

同时，我们的情绪，也会迫使我们做一些对我们没有帮助的无理性的事情，所以价值是不完美的，因为它同时包括触发增加生存和繁殖的好情绪和促使我们毁灭的坏情绪。

这两者都是进化的目的。从专业方面说，这些细节是科学研究的一

笔财富。但我们需要知道的是以下内容：

规则：女人会对给她们带来最高的生存和繁殖的可能性的人产生情感回应。

无论是否意识到，女人的期望是一个真正的牛人很少会讨好她的，当然，一个非凡的牛人，可能更倾向于在后代身边照顾他们。但这里依然有一个漏洞。

女人已经进化出月经周期，这使她们能够对她们的同伴——或者他们认为合适的任何人——隐满自己的生育日期。通过这种方式，她们有了选择权去决定从那些最富有魅力的而且最有可能得到照顾的男性中得到后代。

规则：典型来看，女人对待长期关系会更慎重一些，而不像仅仅选择性伴侣那样迅速。

女人知道，男人可以在短时间内是有魅力的，但是用以确定他是否是一个很好的看护者需要更多的时间才能看出来。

这里男性也有一个漏洞，但。

如果一个男人最初传递了很高的社会价值，有了性关系之后，作为一个看护者依然传递高价值，（或许他甚至两者兼备，这视乎女人正在寻求什么而定），然后他会像女人一样享受左右逢源–与很多女人发生关系，他可以很方便的就结束一段关系。

这是最令人不安的，但既然性在他们观念里不是一种义务。并有一个“及时行乐”的传统，无论是她真的爱着那个女人也好，还是那些把他视为一个充满爱的看护者和具有惊人的魅力的人。

理想的情况下，幸运的情侣将有持续的吸引，强大的连接，满足的性爱，更少出轨。

现在我们继续前进……

构成男人的价值与构成女人的价值的东西是不同的。想当然的认为男人总是以貌取人和认为女人更看中身份与地位同样是错误的。

规则：在社会中男人和女人由不同既定的社会标准来判断。男人通常以自己的能力来占据主导地位，而女人通常视其拥有的外貌和交际来体现其价值。

因为人类进化成其生存和繁殖取决于他们的社会成功的群居的动物，自然的，男性和女性都有增加他们的社会价值的倾向。

这种能力自然发生着，因此他们的思想聚焦于他们认为有价值的而自然的忽略了他们认为不重要的。

由于这个原因，男人通常个关注逻辑或竞争性领域，如运动，机械，力，学习在世界如何能增强力量和安全感。同样的，女人，通常投向情感或社会领域，如美容，身体语言，人际关系，爱情，社交，学习有关她们的特点是如何影响她们与世界的互动以及如何感受的体验。

定义："亚交流"因为情感对女人是更重要的，女人通常会比男人更好的理解微妙的社会。

她们通过观察微妙的身体语言——眼神接触，面部表情，声音的音调，他们移动的方式，他们说的事情，他们说的方式，在互动中所涉及的所有方面——可以推断出了一个人很多。通过这些渠道的交流的方式被称为"亚交流"。

在史前时代，一个人如果失去了在他的组织的地位，对他信心所受的打击，将以他微妙的行为模式传递出来。他的失势将传达给部落里的女人。同样，如果他权利得到巩固，他的新的社会价值也将传达给她们。通过观察这些亚交流线索，女人可以得到一个令人惊讶的敏锐感觉——一个男人是如何认识自己和世界，这是一个典型的反映了他的社会价值。也许最有趣的是，虽然她们可能不会自觉地意识到她们正在处理这些信息，她们总是从情绪就能感觉到男人的氛围。

规则：男人的价值透过明显和细微的两种行为模式显现他的个性，这将决定他的魅力以及女人如何回应他的情感。

这很有趣，因为它指出女人感受到的男性的魅力是动态的——而男人则相反。

规则：妇女不断地处理男人的行为来评估其价值，正因如此，她们感觉到的吸引力可以在几秒钟内改变。它在现场每时每刻都在发生。

女人的外表（她的主要社会价值）不会在一分钟内甚至几天内急剧

变化。但男人的行为模式（他的主要社会价值）可以瞬间改变。

那么对于一个男人来说，他可能变得更酷，更自信和更有统御力——通过亚交流急速增加他对女人的价值。同时，它也可能对他失去这些特质，突然变得不那么有吸引力。

因此，如果一个男人遇到一个漂亮但很疯的女人，，他仍然会认为她有“魅力”。但是，如果一个女孩碰到一个很帅很花心的家伙，她可能会觉得他只是“徒有其表“，她会把精力转移到更有个性的人身上。

规则：男人的个性（统御，自信，冷静，智慧，耐看，幽默，等等）对女人来说更重要，因为社会的双重标准规定这更能代表他的社会价值。

这是她的主要决定因素，即使男人有表面的东西（如财富或英俊）造成他最初的吸引力，他还是要有配合的方式切入。

这些解释并不反映社会结构的详尽模型。它们是极度简单的概括以帮助我们了解一个非常详细和复杂的前景。它们以可靠的工作观察男/女的社交力学，而不是一个大的巨型灰色地带的黑/白概念。

那么，为什么社会结构和进化的驱动器看起来如此密切呢?

最终，我们都以获得社会的接受为驱动，对于我们中的一些人它驱使我们获得地位和性。

但往往是我们受到社会的影响，以此为动力，以培养充满活力的个

性或摆脱我们的不安全感，或脱颖而出——最能在实际上吸引女性的事?

停止吧，并考虑你已经暴露的整个的生活图像。

机会是已有的主要消息，“你这样的人只有努力工作赚钱才可以买得起产品帮助你适应。“

这既不是阴谋也没有任何不良意图。“社会”没有好指责的。因为它不是为单一的个体存在的。它只不过是盲目领先盲人。

我们生活在一个永不落幕的刺激的即时满足的时代。

事情是“应该”是简单的。就像好莱坞电影——有一个好人，一个坏人，一个巩固社会常态的结局。

你一直喜欢追求轰动效应，丑闻和戏剧性的想法。在每一个角落里，都有神奇的药丸会及时救治精神萎缩，你不仅期望它们-你需要它们。

这意味着你的批判性思维已经被推倒舒适区以外。你是自愿的好小工。好小工不喜欢那种东西。

是好是坏，与社会如何互动制约着你。

规则：大多数人精神恍惚的走过生命，很少停下来质疑自己的预想或检查他们良好的生活。为他们的决定何谓“美好生活”的是社会，而

不是通过自己的思考。

社会在许多方面保持等级秩序演变，一套人们可以追求和满足期望的结构，。

我们习惯于认为，要吸引一个理想的女人，我们必须首先迎合社会的肤浅标准，这是我们唯一的能做的使我们行动时有魅力的方式。

我们的头脑被错误地编程认为，男人的表面素质引起女人回应的时候，其实是我们的亚交流在起作用。

不是亚交流传达的信心或个性化，而是我们带着需要恳求并试图打动的信念接近。更糟的是，我们完全不去尝试，而是企图改善我们的资产，期望有朝一日女人能注意到并回应。

多年来，我们死守这些信念，而不是学习如何去做真实的自己，我们浪费时间玩一个不是我们发明或也没有真正理解的游戏。

扩展我们身外之物（比如财富、外貌）也会给我们的生活带来平衡和乐趣，但这些表面的东西绝不是我们本质的一部分。

你可以看到有的家伙靠外表或钱得到了女人，然后就会错误的认为“要得到女孩我也得那样做。”但实际上，是钱或外表给了他们信心让这些家伙把到女孩。

每个人本质上都有这种信心。它只是取决于你是否该得到满足了的社会的标准。这样做，你要充分认识到你的行为方式使你有魅力，因

为你的行为比其他任何事都能向女人传达真正的你。

了解到这些，当你试图从逻辑层面上说服女人晚上和你一起回家时，你应该试试新方法使女人更喜欢你，一个好手知道如何迅速和自然地不用任何逻辑上的劝说来吸引女人。他是一个有魅力的。这不是他在努力营造的而是他本身

规则：对女人吸引力的不是你做了什么。而是你是什么。

这不可能是刚刚完成或采取的策略。它只能是你知道什么是真正意义的“自我”，把你最好的自我呈现给你遇见的每个人。

规则：为了吸引个别的女人，你必须先学会吸引一般女人。

如果你想吃回头草，或者你遇见了真命，你死缠烂打反而会让她离你更远。

定义：“无用功”，（1）

这样做是“无用功，“这意味着它是一个短视的无视存在着较大的问题的冲动反应。

无用功让你更加缺乏情趣，因为你是在从女人身上索取价值而不是自己培养。如果你已经过于积极或缠上别人，那么你通常不知不觉中把她放弃了。

重新吸引比挽回更加容易。当女人已经对你形成一个固定看法，你

所做的挽回她的任何努力都显得微不足道。但当你第一次遇到一个女孩，你是从零开始创造一个全新的经验。

定义："主动"

所以你一定要"主动，"这意味着建立一套预演机制，把所有的情况在它还没有来临之前想好对策。

这意味着需要获得经验，不断搭讪女人并练习，当你遇见真命天女你才能应对自如。

事实上，你必须暂时把你要找真命的心态放下，以便在一般女人身上练习技巧，只有这样当你遇见真命时才能更加淡定。

当你知道自己的价值和并会很好的传达的地步，寻找另一半就不是急迫的事。你是给女人带来价值的人，因为你和她们相处让她们感到很有趣而不无聊。

突然之间，你就已经不仅仅是那个任何女孩都会感到很有趣的男人，而是她们都争相交往的最佳对象。

这是关于如何寻找真命天女的真理。不需要社会条件。没有找借口不去尝试。可能感觉不是很好。但你掌握生活的这方面是值得的。

第二章 价值

我们感知的一切始终是一个主观的解释——眯起眼睛通过情感的迷雾凝视。我们头脑中存在着理性与情感之间拉锯战的永久状态，这双方都一直在相争。

我们在感情趋向于为价值驱动（我们的情绪告诉我们这是有利的），但有时致使我们做的事情没有逻辑意义（我们“应该”做的）。

定义：“逆向合理化”

为了使我们的以情绪为基础行为感觉良好，我们发明了逻辑上正当的理由——为我们的观念和行为正在进行和发生之后。这样我们认为我们的思想和行为符合逻辑，即使当我们情绪是被迫的。这一过程被称为“逆向合理化。”

逆向合理化是一个持续的过程，在所有人的头脑中不同程度发生。重要的是，它是一个导致我们绝对根本吸引力原则的过程。

规则：我们的头脑基于他们相对于我们的价值会自然合理化我们的观点（他们是多么诱人，他们是多么有趣，等……）。

这种情况发生在我们选择的焦点。虽然在逻辑上我们总是可以感知有一个完整的人，但是情感上人总有特质，我们不得不把重点放在理顺我们的感觉。

这意味这，每当我们与他人互动时，我们有选择地集中在具体的品质上——我们可以用我们对他们的感觉如何作为我们的“理由”，然后将任何他们与这一观点相抵触的品质过滤掉。

让我们想想这样的后果……

如果你像大多数人一样，你可能因为他们的反应陷入侧重于表面的细节而往往忽视最可信赖的-你对于他们的价值。

例如，你可能是一个坏习惯的高价值的家伙，大多数女人会合理化的认为你是“有规则的自由精神。”或者你可以是一个低价值而具有优良举止和甜美气质的人，大多数女人会合理化认为你是不是她的类型。“无论哪种方式，你的价值主要取决与女人给你的回应。

现在的女孩可能会认为她不关心一个人是否有社会价值。她会喜欢一个可以使她高兴的人。

但大部分的时间，这家伙的价值给他一个框架——他的幽默很酷而不滑稽。她会在第一时间就感受到这个框架。

回想高中（狂热的社会价值交流的一个典型的例子），你可能还记得，所有人都认为无所不知“酷哥”是有趣的，你可能还记得，女孩会觉得一个比她更受欢迎而且忽略她的人与她更有联系感。

当你有足够的价值，与一个女孩建立联系感且让她发笑几乎是自然而然的。你是否与一个人有联系感或发现他们是有趣的——这是一个非常主观的事情。

定义：“社会联盟”作为社会动物，我们创建“社会联盟”，尤其是与可以增加我们的生存和繁殖的概率或给我们良好的情绪的人。

在我们的社会环境，有人是与我们结盟的人，有人是中立的，有人是与我们对立的。

因为我们的时间和精力都是有限的——我们只能创造一些必要的联盟，我们的情绪指向对我们认为最有利的人。我们一般对其他人保持中立，而对于那些在可能的情况下有威胁的人我们会采取一个对立的态度

人们因为各种不同的原因创造联盟。一段关系可以涉及到地位，性，金钱，或只是有趣（任何与生存和繁殖相关良好情绪）。但算来算去，它们的存在取决于人们是否能继续从中得利。

规则：

任何时候，一个人的感觉他们在新的联盟的受益会超过一个老的——他们就会把自己时间和精力更多的花在新联盟上，他们的头脑会找出理由来合理化他们的感受它。

人们可以采取冲动的行为或不采取行动。通常情况下，他们不这样做。

但是，当他们这样做，该人将重新评估其有关老联盟的情况，通过他们还记得的经验转移情感的联络点，。

他们将他们集中在以前被忽视的这个人坏的方面（或他们的关系），作为一个合理化自己的方式。

人们会集中于他们得到的积极的情绪来维持友谊。他们会合理化的认为这是一个“好关系”。

但如果投资到一个新的关系更为有利，他们会集中在消极的方面，并合理化的认为他们会“疏远”。

旧的联络点可能是他们一起度过的最好时光，新的焦点可能集中在偶然失望的发生关系的过程。这样的转变要平稳。有些人甚至会制造彼此的冲突——从情感合理化他们想采取的行动，。

这不只是如何考虑我们过去的经历一个过程。这也是一个我们现在不断的相互作用的过程。

规则：虽然我们的头脑有能力知道我们身边的每个人，我们倾向于筛选掉对我们的价值小的人，而集中于那些有更多价值的人。

这是作为势利的合理化的范例，如果这不是真的，那是因为我们在不同程度上没有意识到这一点。

联盟的价值相等。

当你有大多数的联盟，人们会受到吸引而主动聚集在你周围。他们会认为在你身边花费时间是一个聪明的选择，他们会觉得他们有更多

的乐趣。无论你说的是什么都比那些社会价值较低的人说同样的事情更引人注目，更有趣，更可笑，更积极。

花整个晚上在一个酷哥身上和与一个好人做同样的事在情感上是不同的。它是一个真正的内部情绪反应。

规则：像一块磁铁，谁就拥有最大的价值（或在亚交流上表现出最大价值）将对他们的注意力有最强的拉力。

无论你有没有明显的迹象-如果你的“磁石”是强大的，你就可以这么说。

如果你插入到另一个谈话，是周围的人捕捉到你说的，还是他们扭头对你说话，而他们的身体语言在等你说完后可以回头?

每个人都全神贯注地听你说什么吗？他们试图打动你并进一步的谈话吗？当你变化一个主题，活动，或场地，他们立即接受变化了吗？你决定组的能量了吗？这些指标只涉及表面。

回想起来，你可能把这归结为你自己的经验（即使你没有认识到它的时候）。你是否曾经与一群人交谈，发现认为你最有价值的人最容易得到你的认可？你甚至可能主动去做了，但还是觉得太不自然而不能一视同仁。

也许在你的朋友向你讲述他一天的工作时你发现自己奋力注意在一个有吸引力的女孩。你要听他说什么，但你又专注于你感兴趣的女孩的谈话，不能收回你的目光。

也许你会面对这样的情况，你和一个并不是很搭的朋友外出。刚出去时，一切都好。

但当你去他不适应的地方，他的价值会相对该类型的情况改变，你会感受到他的不同。

在这种情况下，你可能感觉到某些人的情绪波动。这并不一定意味着你采取了行动，但它是你在那时候的一个情绪化的反应，。

一种观点认为社会环境就像一个一边冷一边暖的游泳池。自然的倾向是暖。

这一切的变化都取决于形势。

定义："情景价值"

我们认为的同一个人，在一种情况下我们可能把重点放在另一方面。社会价值视具体情况而定，这可以称为"情景价值。"

教授在教室里做了一个鼓舞人心的演讲，动态状况变化有利于教授。表演者在音乐会上演奏。某人在自己的房子里举办聚会。DJ播放所有人喜欢的音乐。大家的注视和私语的名流。酒保和俱乐部发起人，不断流动的人总是想从他们身上得到某些东西。

定义："情景信心"

“情景信心”是一个为社会所接受的预期增强的信心–在特定的情况下你有一些东西保证了你相对于其他人有很高的社会价值。

为了说明情景信心，让我们想象一个在泳池里缺乏安全感的人。这是一个充满儿童的泳池，他们没有受到额外的压力。现在让我们改变。相反，他在家庭聚会里游泳，他知道每个人都接受他。现在让我们再次改变场景。他在一个不熟悉的哥们的泳池聚会上游泳。

很明显，他期望接受从中立到试探性的支持的形势的变化，他将经历一个强大的内心转变–从冷漠，到自信，到不安全。

所以回到我们上面所说的他们有高价值的社会情景·····它们有什么共同点?

他们都有高级的社会认证。

定义：“社交认证”

“社交认证”是任何外在的明显可见的由高价值或社会联盟所展示的。例如，如果你看见某人被一群人围着倾听他所说的一切，你的思想从回应他的人那里得到明显的社交认证而感觉到他的高价值。

这就意味着人们会“有反应”? 人们在你身边对你有反应与仅仅知道你在那里有什么不同。

定义：“反应”，（二）

对某人来电意味着你正常的状态是受其影响的，在通常的节奏下，你的想法、感受、行为被抛弃了。

反应不仅是一个具体的行为–它是来自一个反应性精神状态的任何行为，。

当人们对你有反应，它可以表现出各种不同的方式。

他们感觉自己可能会应声开启。他们可能会觉得对你有一种基本的警觉性，并且发现他自己对你比在房间其他人更容易引起关注。他们可能会珍惜你的接受，认可，和触摸——发现自己可能失去它时会泄气。

他们通常比你弱和不太确定的声音与你对话，对你讲的笑话更容易发笑。内心里，他们会更纠结于对你的时间和空间的占有，他们将更加小心考虑——他们所说的是不是重要或有趣到足以值得你注意。

显然，反应更少的人拥有更高的价值。

那么，我们如何避免反应?

定义："无应"无应意味着在内心里，你的行为主要不是你对另一个人的反应。

这并不意味着"完全不动"。完全不动甚至可以反映本质，因为一个人可能会想做些什么——但因为他担心遭人非议而什么都不做。

作为无应更关注的是你的真实性，你的行为表达出你在外界其他人压力下的个性。

现在一个即使不富裕或没有吸引力的人，只要在特定情况下人们对他有反应（或者他周围的人感受到了他气场），他本质上依然没有吸引力，那么在那一刻他仍然将吸引女孩。

他和富裕或好看的家伙之间唯一的区别是，他们有显现的展示活动——他们通过自己的财富或外表传达自己的价值，这往往给他们多一点信心。尽管他如果不营造好自己不会吸引大多数女人。（吸引别人的只有钱）

正是这个原因，那就是我们可以发现各种荒谬的刻板印象，比如以开破车和住父母地下室的外形示人的餐厅经理，依然会吹嘘上了他大部分的女员工。尽管事实上，他社会地位并不是很高，在他局限的环境内他仍然有价值。

在他处的环境中，他周围的人都对他有反应。他们的情绪状态反应在他们的工作关系认证上。他们总是注意着他在不在，如果不在的话他们会有很大不同。他们会注意他说的话，对他讲的笑话发现，服从他的命令。

他在他的环境得到了社交认证，他的信心因此而得到了加强。因为他的地位是有保证的，他觉得自己有权承担女人回应的更加自信的行为。

规则：

吸引的一个基本原则是，在任何社会交往中，总是有一个人回应他人比他人回应他的反应更多。

这就是我们介绍绝对吸引的基本原理。

定义：“吸引力”

拥有大多数人回应而回应最少的人反而会构建最高价值并且成为吸引社会关注方向的能量焦点。在原始水平上，女人每时每刻都会观察到这种通信并且从情绪上回应。

妇女的情绪反应是实时上由这些像磁铁一样固定的亚交流建立起来的。她们会感觉到情感的“吸引力”并受这种能量牵引——不论一个人的价值表面上是不是很高。

这正是吸引力如何起作用的。

定义：核心价值（1）

“核心价值”是一种你随处表现出来的个性价值。

它由一个不受你周围的人影响的并且不是取决于你相对价值的接受感而来（框架强你做什么都是对的）——当你的信心来自于你是一个强大的人的感觉，而不是从外部强加上去的。

自信给你一个感觉的权利，你可以承担亚交流所带来的较高的社会

价值的各种行为。无论在那种情况下你是否感觉到增加你的地位，你已经承担了那种价值并得到了周围人的反应。

许多人将试图用自己的整个生命建立一个给他们信心状况。他们为理想的工作、完善的身体、完美的女人努力工作。但最终，他们只是为自己拉起了一道墙来限制自己——一座思想的监狱。

把握自己的人生，你会扩展它的深度。

第三章 爱

一个有身份危机的可怜家伙。

也许这个问题开始于他认为那个女孩会喜欢他。他假想与她享有各种还不存在的经历联系。

他认为表面之下有不言可知的潜在性张力。当他听收音机上的所有浪漫歌曲时，他甚至幻化出女人的图像来。但不可避免地，那仅仅是他的幻想——现实中不存在任何与女人的共享。

必须认识到这一切仅仅在他头脑里存在——女人实际上并没有对他的感觉有任何回应，或他想着而她也在想他。（yy意淫）

这是片难以下咽的药。

让我们的想想，我们可怜的家伙已经有了女朋友。他当他发现被她欺骗是问题来了。

他会理想化这种关系。让他感觉很好。为了保持对女孩的迷恋，他放大了她的优点而且只看他们渡过的美好时光。他们一起想出各种使强化他们之间的理想化关系。

他们做了很多事情去巩固彼此的爱。他们都记得第一次相遇的地方，第一次去的地方，第一次做爱的地方。为什么他们仍然会在一起是有其它情侣所没有的具体原因的。他们的特别拥有的“东西”。这不

是从任何别的人身上可以得到的东西，所以他们有很安全的感觉，而不担心会失去他们的爱情。那是不可替代的。

为使其更加强大，他们彼此不断重复他们之间的爱直到……“永远。”

有趣的是当它结束时，所有这些特殊的感情可能仍然存在。只是现在他们之间有了以些新的不良情绪。他希望回到从前。现实在他周围的崩溃。他摆出他们旧日的欢乐想证明他们依然相爱，但她已经离他而去。那个曾经的女孩已经不再存在。她只是他的想象的产物。他面对只是她有诸多的面孔之一。

他并没有意识到这一点，而他自己也有很多这样的面孔。我们每个人面对对我们价值相异的人时都有不同的面孔。你和一个向你乞讨的流浪汉说话会和跟你的母亲说话一样吗？你对一个人是怎样取决于他们对你的价值吗？

他看到是她想对他显示的价值的那一面。这种方面是如此简单就可以看出。就像看一面镜子，你看到了整个世界上最美丽的脸。

“等一下……她没有看到清楚关于我们的事吗？“她不明白她不能从其他人那里得到吗？没有人能像我一样爱她。等等。她新上床的家伙的第一次是在外面？好吧，那没什么意义，为了使其特别她总是等待3个月。什么？她性交在我们第一次在一起的沙发上和他做吗？不，那是一个特殊沙发啊。

“这个婊子不记得那是特殊的沙发吗？？”

他合理化的认为她只是感到困惑。他不会放弃爱。他下决心“挽回”。但他就象所有其他男友那样已经从她的粉丝俱乐部消失。他是她的新家伙不是的一切。

当然，她感觉对他有点坏。但是，当她走出他们最后见面的门，她怜惜的脸变成了她粲然一笑——新来的家伙在外面等着接她。

她继续享受她的生活。而他会仍然想着她，想着一个不在分享他的生活的女孩。虽然他永远不会承认在内心深处，他看到她最差的自己。因为在不同的情况下，他知道他会做同样的事。也许他们的关系已不新鲜的。也许他遇见了另一个女孩。

（痴情小伙）

因此，他忧郁了一段时间，直到空虚的感觉开始消退。然后，当他再次准备好了，他开始重新建立自己的过程。

他把注意力从的表面的损失转移到可以改进自己领域中。他通过一些媒介专注于他的地位，如证书，职业，财产，汽车，服装，珠宝首饰，等等。他是沉着的家伙。他能控制住自己。

随着时间的流逝。他的生活回复。但他仍然是独自一人。

通过我们的社会状况，我们理解到“爱”往往是更注重对理想化的而不是准确界定现象的一种方式。作家和哲学家们一直在争论这一术语的含义，而从来达成任何共识。在一些文化中，有多个单词用来定

义“爱”。

许多人认为的爱有超自然的属性。他们可能会认为，每个人只有一个完美的灵魂伴侣。或者说，真爱将持续永远。或者，人们只能有限次陷入爱。他们甚至相信时间是正确时命运将导致爱“恰好发生”。他们对有如此强大的力量在起作用的爱有信心，这并不奇怪，人们跟随他们心中的信念时往往会加大的感受。

回想一下你最近一次恋爱的感受。你怎么知道的？是感觉到吸引力了吗？是有联系的感觉吗？是一种春心萌动吗？是身体的触动吗？是一种本质上的感觉？是一种焦虑情绪的综合依赖吗？还是这些东西的组合？是一对老夫妇长时间建立起来的舒适的坐在他们的门廊上？是两名被激情锁定的少年在后座或他们的汽车上，争夺避孕套吗？是一对新婚夫妇，凝视着对方的眼睛，遵守他们的婚姻誓言吗？

人们常常说，爱情是自我催眠;是一个美丽的错误——甚至不需要考虑保持和提示我们就会采取的行动方式。爱不是来自于别人。爱是发自于心。我们的思想不断的绕着一个特定的人循环，我们的思想改变了感知的方式，使它变得有意义。突然之间，一切都显得那么简单。这就是爱。因为它需要保持，我们的身体就会适应，拉长和加强我们情绪的化学作用，直到我们完全方的开。

第四章 身份

如果你在一个电梯里，你怎么知道你在阁楼或分还是地下室?

如果是一个玻璃电梯，你可以看到外面而知道。但是，我们说的是，你在一个封闭的电梯里面，并指示灯烧了。除非门打开，你如何能知道……?

这给我们带来身份的概念。

定义："身份"

"身份"是一个与你相关的内在概念，使你与你所处的社会环境分开。

独自一人时，我们对自己有一个无参照的理解。然而，在与他人认识的互动过程中我们发现彼此之间的区别，我们形成了一个完整的概念。

您的身份是如何向世界展示自己——是什么使你与众不同或独特的，你学到的东西会让人接受你。

它是你信念的综合，你是什么样的人和你不是什么样的人，你能做什么和不能做什么，你所在的社会层次，你能作为结果的有资格在社会上和没有资格在社会上所做的行为。

虽然你没有认识到这种程度，你总是通过你的身份的那小小的种子去看待世界。

作为社会性动物，我们有能力支配和主宰任何社会环境的能量。但作为一项规则，我们的信念是——我们是谁决定这种能力我们实际上能够使用多少。

身份可以认为是一种精神的构造，既给你力量也给你局限性。在某些情况下它可以给你的信心，因为你知道你值什么，你的行动所遵循的是什么。但在其他情况下，它也会阻止你做对你有帮助的的事情，因为你认为我不是这种人。”

你经常可以识破一个家伙的身份阻止他做某事的情况，当你说会制约他的身份的任何会越位的行为时，那种非理性的以“这不是我”或“我太忙”为借口。他的思想被锁住了，拒绝任何可能会迫使他采用比他认为他值得的更高价值的身份。

身份是你自己必须认清的一个概念，，为了很好地与女人相处（或更好地），要求你不断发展深的身份阶层。

几乎无一例外，一个只能与女人进行一般性谈话的男人，一个能吸引女人进入他的世界的人有着标志性不同，他的世界更有深度，无论他与否理解身份阶层。

这是因为女人不跟你做爱只是因为你的行为方式。她和你SC是因为真正的你。

当一个女人第一次见到你，她屏蔽了你的性特征，直到她花了足够的时间来判断你的性格。也就是说，不论你是不是真的是你想塑造的自己-你的价值，权利，和个性化的意识。

如果你的个性让她着迷，直到她满足于你确实是有吸引力的男人，无论是在你的行为以及你是谁的感觉，那么她将要性。但是，如果她有丝毫不协调的感觉，她将失去吸引力而立刻走开。

所以，如果你想成为有吸引力的，而不是简单的娱乐，你必须发展你的社会技能以及你是谁打动完整的一致性。

规则：

你的身份可以显示出高价值或低价值，或处于它们之间——您身份的价值是以你在社会环境中的主导方面为基础培养的，以及你如何处理随之衍生的好坏反应。

无论你是否意识到这一点，在你的心中有一个你如何值得在生活中成功的想法——你为自己量身打造的“家伙”多么有价值。你认为你有权与女人在一起也是一种自我有多大的成功的概念的一部分。

权利是一个多层次的概念，在这个意义上，那种感觉成功获得女人与享受生活中的成功捆绑在一起。许多人注意到，与如何与女人相处是最好的学习部分，是他们的女性伴侣的驱动促使他们成为一个更好的人。他们从获得女孩发展来的信心，延伸到他生活的所有其他领域。（与人相处更加自信）

一个感觉有信心与女性相处的人是同一个有权开启谈话的人，他的成为人们关注的中心，与其他有魅力的人交网，决定了互动的氛围，设置什么流行趋势，并自由地表达自己的个性。

他的感觉不会让他被厌恶或成为谈话暴君。相反，这使他有信心相信当他需要一个高价值的身份，人们会享受它——当一个音乐家在舞台上大家都因为他提供价值而喜欢它。

规则：

一个高价值的人具有很强的与女人自由交流的直觉（实际上与一般人也一样）。在大多数人的标准里，它是很荒谬的看到女人那么快的回应这种信心。

当女人遇到一个完全有信心家伙与她讲话，不断和她开玩笑，讲故事，通常引导互动，她会自动给以好回应。他上道了。

但如果一个人不安的做这些事，她通常会对他打枪。这就女人从你的身份上回应你的方式（你有多少价值）。

那么，你的身份是从哪里来的?

这是至关重要的认识——自我的概念一直是通过你与世界的互动发展起来–它往往是你从其他人身上得到的社会反馈。

让我们这样说吧，你试图采取更高价值的角色你也接受了它。突然，你的身份就增强为更高的价值。

但如果说你试图采取更高价值的角色而你却没有接受它（也许是因为人们取笑你了）。你突然意识到你不敢再尝试了，你的身份以回到原来而告终。

作为人类，我们天生是群居的。作为社会动物，我们总是从事于征求社会反馈的过程中，影响了调整我们的身份为更好或更糟的的反应。

定义："社会反馈"或"侦测"

我们生活在一个永久的"侦测"我们周围的人。

这意味着，我们的思想不断从事一个交叉参考和验证我们的知识与他人知识的子过程。

通过这种微妙的和持续的过程，我们的心灵得到"社会反馈，"从极其微妙的亚交流到最明显的反应–都在不断塑造和重塑我们的想法和我们生活的世界。

无论是否意识到没有，你对现实的解释是很主观的，受到你的社会环境的反馈的大规模的影响。

这就是为什么在异乡游览的人，能是有一种被称为"文化冲击"的体验，因为他们觉得与自己所处的环境脱节。同样，对于长时间孤立于社会之外的一个人，会存在理智的缺口，他们不能把自己与社会规范联系在一起了。

我们可以把社会反馈概念化为一面镜子，通过它可以相互参照和验证我们的行为。

因为社会反馈，我们有一个什么行为“正常”的想法——认识到我们的地位和如何采取与之对应的行动方式。

通过我们与世界的互动，我们获得了一些别人是谁的行为概念，他们发挥什么样的角色，他们在团体内的社会价值。

在有意识和潜意识层面上，我们有一个概念——什么样的人地位高什么样的人地位低。

我们所看到的地位高和地位低的人。无论我们是否已经意识到这一点，我们的思想能分辨出它们的不同并作出相应的情绪反应。

这就是为什么社会反馈非常重要的原因。

规则：

如果“侦测”的过程中你获得的社会反馈告诉你——你的地位是提高或降低了，你的思想会感到社会压力做出反应——采取当时的情况下最适合你的身份。

作为社会动物，我们是自适应的。如果在我们的环境中我们处于什么样的地位，我们感到的压力促使进入我们的大脑认为适合的角色。

因为这个原因，一个女孩从她很受欢迎而她通常会假扮成另外一个人的小镇，到一个到处都是美女而她却不为人所知的较大的镇时。她的信心会有所改变，她会发笑的笑话会改变，愿意与她交往的人的类型也会改变。

现在，在我们太深入了，必须明白的是，所有的人对社会压力的反应是不同的。有些人的反应非常明显，而其他人完全没感觉。这取决于他们的心目中称为“资格准则”的概念。

定义：“资格准则”

你的“资格标准”是你认为需要采取的一种高价值的身份，在女人中有吸引力的行事方式。这取决于你的头脑电路是怎样走得，你的资格标准由以下一个或几个组成：

肤浅的社会标准：你觉得你见过的通常不现实的社会调节的标准（帅，会赚钱，成功，拥有好东西，等……）

联盟：当你因为联盟而保证被接受（与地位高的人成为朋友，有一个身材火爆的女友，有很多的朋友围绕你等……）

能力：当你有任何别人想从你那里得到的东西（有一些独家的访问，有人们希望学习的知识或专业知识，能说一会的有趣的笑话、故事、技桥，等……）

角色扮演：在一个临时的情况下，要求你承担一个不反映通常的你的角色（老师，老师/学生情况，一位受人尊敬的或专业的角色，被地

位较低的人包围的默认高价值角色等……）

身份：你有权利是你的一部分的内在信念。

当您的权利标准得到满足，你的思想告诉你："现在允许你做你为其他人所承认的所有高价值行为。"

你的精神与你的情绪状态联通的这种现象通常被称为"进入状态。"

进入状态是一个强大的体验。通常，女人会难以摆脱这种像是让他们上瘾的感觉。

当你状态的时候，世界是你的开胃菜。你的思想冷静，你做的一切都其作用。你的幽默命中她的心，你的故事使女人疯狂，人们会跟随你的领导。可以这么说——最在状态的家伙通常拥有最强的"磁铁般的"的关注。

有不同的方式思考为什么进入状态时有这种影响，而一个有说服力的解释是这样的：状态是一种身份的体现，你的身份是社会价值的反应。因此，最在状态的那个人必然是拥有最高的社会价值的那个人。

除此之外，作为人性的一部分，人们表达自己的一个真实地方的个性有其内在价值。

你的个性是你的生活经验的反映。那里面有值得学习的东西。例如，幽默风格的选择反映你让世界有意思的方式和你想要唤起的情绪。当你在状态的时，你可以毫无迟滞地表达你的个性。你不必试图

想打动、说服或迎合。可以这么说，人们更珍视您的真实沟通。

人们常常说，当连接到你的最真实的自我你是在状态的。您不会成为别人的应声虫。你仅仅表达你的个性并且与人分享你的能量，他们可以感受到你只是提供的价值，因为你不期望从他们那里得到什么回应。

由于所有这些原因，在状态意味着社会价值。

考虑你状态的另一种方式是作为一个告诉你是否被接受的情感系统。毕竟，我们需要一个情感上的理由告诉我们是否有权拥有一个更高价值的身份，告诉我们是否我们将取得或失去它。

释义："接纳感"和"状态"你的"接纳感"是当你的价值在一个组增加或减少的一种自我暗示的情绪。它验证感觉"在状态"或"失去状态，"告诉你你的身份是否被确保接纳。

以同样的方式被接受我们会感到高兴，不为社会所接受使我们感到一种情感的不适，甚至是类似的一个威胁我们的人身安全的麻痹。在现代社会，它们并不总是相关的，我们都了解社会的接受度，并与生存相互关联在一起。

一个有用的概念化你的被接受感的方式是作为一种感觉在任何时候都与你并存。

它是一种情感体验，像快乐或悲伤，或任何其他的感觉。唯一的不同在于，它不是一个通常你认为的感觉，所以除非它显着上升或下降

否则你会不会意识到这一点。

像在一家夜店的背景噪声，它不是你的重点，因为它一直在那里。只有当背景噪声更响亮或安静了你才会意识到它的存在——立刻。

这种状态波动不依赖于的权利准是否被满足，你会觉得与否取决于。

再次，我们谈到了五名资格标准，可能会影响你的状态：表面的社会标准，联盟，能力，角色扮演，和身份。

让我们更进一步的看看准则。

授权标准–肤浅的社会标准：

回想前几年，当你剪了一个新发型或穿了一件新衬衫。你知道你看起来很潮。女孩们都看着你，人们也好像给了你更多的尊重。自然地，那使你感觉很好，你甚至喜欢扮演这种角色。

当时你可能认为它是新发型或者新衣服使你得到积极的回应。

但仔细想想：时间已经过去，你的风格也变化了。如果你穿几年前一样的衣服，你会感到同样的信心吗?

不可能！

人们对完全相同的衣服会做出不同的回应，因为那件衣服给你的感

觉已经改变了。

当时，你觉得你会遇到一个的标准社会状况权利——看起来很帅。因此，你的预期的社会接纳感把你带进状态，你的举止也会符合。人们也会以你自我预期的方式回应你。

让我们想象来自另一星球的外星人访问地球。这个外星人看起来只是一个普通人，他只有三英尺高，秃头，身无分文。

有趣的是，在外星上，体型小被视为是一种优越的状态，因为它不需要吃更多的食物来维持自己。同样，秃发是成熟的标志，在他们的星球上，成熟是一个有吸引力的人的品质。

此外，他们星球的价值系统，旅行和经历更多是一笔更值得羡慕的财富——相比与整天坐在办公室和赚多于自己需要的钱的人。事实上，后者被认为是循规蹈矩和平庸。

因为所有这些原因（这对我们的地球的一些人可能是没有意义的）矮，秃，穷，但有旅游经验的外星人已经值得拥有最好的一生的积极经验。所以，当他到达地球时，他看到那些只能向女孩吹嘘自己多么有钱的眼高于顶的高大家伙，他会进入状态然后想，“这是我的幸运日啊。”

这是所有关于以肤浅的社会标准为基础的权利意识——感觉就像你满足肤浅的社会标准，结果感觉有信心。

授权标准-联盟：

让我们想象一个从未有过女朋友的人。

他有社交窘迫症，有点不安全感，大部分时间看起来都有些焦虑。但最终，一个女孩不顾这些仍然很喜欢他，他们成为一对夫妇。

突然，我们的有社交窘迫的害羞小伙实际上放松了，甚至成为一个突出好家伙（我们假设他不是抛弃他所有的朋友而把他们俩隔离起来那类人。）

他曾以低接纳感的身份四处走动，这在很多层次的影响了他。但他和他的新女友“联盟”（这么说吧）给了他一些积极“社交反馈”，他开始感到更有信心。

更好的是其他女孩也开始注意到他，并表示有兴趣，这是他的信心螺旋上升。当然，过去他的信心也经历了螺旋效应，但却是往相反的方向。

也许你去过一个你不认识任何人的聚会。在刚开始时，你可能会感到与环境没有联系。但是随着时间的过去你遇到了一些人对你的回应相当不错，与你交谈每一个新人也是这样，你开始慢慢找到信心。

而如果你刚开始就想有一个完美的开场白，你不可以做错，结束时你可能还停留在原地。你应该不假思索地漫步，和人交谈，把他们打入成任何你想说的。你可以讲故事，笑话，甚至拉上女孩让他们围着你转……

每个人都喜欢它。

这就是所有关于联盟的权利意识——喜欢你的人给你高价值，结果你感觉充满信心。

授权标准-竞争力

当你知道你有人们想从你那里得到的东西，你的志趣将承担较高的价值特性。

这就是为什么女孩在夜店时常常在状态，她们知道有人想从她们那里获得某些东西。（不过，这也是为什么许多女人很难适应自然变化的年龄）。

当你有一个独家专访，或一个每个人都想听到你弹的吉他，或每个人都希望听到的一个故事，你会觉得比你没有这些东西更有信心。

让我们想象一个在生活中从来没有接近女人的人。

他太紧张了而不敢接近，因为他感觉的身份告诉他“不要和女孩谈话因为你无权占有她们的时间和注意力。”

所以，为了帮助他走出这种心态，你可以给他一个完美的开场白或者一个牛逼的惯例开始会话。

这给了他很多信心，因为尽管他可能觉得无权接近女孩，他有现成的开场白。这太好了，因为不是对他考察，而是开场吧。如果出现错

误也不是他的原因，而是开场白太糟糕或者他的表达有问题。

幸运的是，他甚至没有考虑这些。他专注与他自信的能力的新感觉——人们都想要的娱乐能力。

事实上，很棒的故事和开场白给了他价值。它们是在一段时间内吸引人们的注意力的娱乐。

问题是，一旦惯例说完了，这家伙的大脑告诉他“别说了——你所说比你需要说的显得不够好，”他得到了所谓的“我无话可说了的材料综合症。”

当然，他有很多时间可以说话，也有能力与人们交流。但因为他的状态随着惯例的说完而直线下降，女人们感到他失去了吸引力。

他认为她离开是因为他没有惯例了（能力），但他真正的“没有”的是他的状态（信心）。

这就是所有关于权利来自于有能力的意义——感觉有人们要给你价值的东西和对结果有信心。

授权标准–角色扮演:

作为社会性动物，我们承担我们期望的角色，并采取我们认为人们期望我们拥有的特点，。

当你扮演一些平常不会涉及的角色时会产生强有力吸引的事。

在极端情况下——灾害或紧急情况——平时每天有规律生活的人可能会进入一种与平时不同的像英雄那样负责的状况。他们的勇气不仅来自于一个压倒恐惧的价值体系，也来自于他们知道在那一刻必须进入角色。（生与死的考验）

每一个社会有一些角色是普遍存在的——领导者，追随者，和两者之间的人。作为社会动物，我们认识到这些角色，并倾向于成为我们认为最适合我们的角色。

然而，问题是在一个人们不断地争夺超过其他人的势优的社会里，社会的压力使大多数人都在他们的整个生活中接受一个次要角色。

无论你可能会扮演的角色是如何次要，在你的生活中的一些点你都可以扮演高价值的角色。

也许你觉得在工作中更有控制力，或者当你教其他人东西是，或是当你有一个期待你成为最好的你自己的女朋友时。

如果你出门去一个夜店，你的朋友和你一样不擅长把妹，你可能会发现你自己是主导并且感觉很爽。你会恒期望扮演你现在的角色——实际上是你的朋友是给你的——你不会犹豫或怀疑你自己。

另一方面，如果你跟一个比你有更好的技巧家伙出去，你会发现自己看他在做什么，并且很难玩自己的游戏——因为你想跟着他的步伐走。在这样做时，你会加强他的状态——因为你给了他社会反馈，他有权承担更多主导作用。

角色不断变换。

定义：核心信心

“核心信心”来自于一个不可动摇的你是谁和你值得什么样生活的信念。

这是一个没有波动的信心——它在所有时间无论什么情况下都会保持你的状态稳定——因为你知道你的接纳感在任何特定的情况逗不会威胁到您的整体表现。

核心信心可以很难得到，它是一种培养自己一天一天过生活在自我之中途径。（不因为别人而迷失自我）

大多数人在恍惚走过生活，很少停下来思考他们的行动的真正原因。他们无视他们经历的不舒服的真相并且自动应对世界的情绪。而不是构思如何成为一个他们想成为的人水晶般清晰的愿景，他们指望别人替自己决定。

生活是充满压力-以某种方式行事表现出来压力，以某些类型的人表现出来的压力，采取他人的品味和价值的压力。

总有有人要描绘在这些压力，并把认为别人的看法有更多的价值上而不是自己的看法。但最终，当你用放弃自我的方式推销你自己。（你认为这样最有价值——满足了别人的需要——其实最傻）

你是一个独立的个体。你的价值就从这里开始。

核心信心来自于世界上只有一个你的认识，因此只有一个人能影响你的人生和经验。

你是独一无二的，出于这个原因，没有人可以剥夺你的价值。你只能由你自己决定是否放弃它。当你屈服于一种普通的和循规蹈矩的从容生活时你才能做出决定。

您的身份-您的权利，你的价值，你的真实性–才能决定你自己。其他人通过他们的扮演的角色和他们想要的标准给你施加压力，就像你可以对他们做的那样。但有没有人可以告诉你你是谁，除非你给他们一个解释。

这就是为什么当你决定时你的前景是迷人的，它变得迷人。当你决定你的故事很酷，它就会变得很酷……这不是特定的前景或故事，但它们背后是迷人的和很酷的真实性。

人们对找出你觉得有趣的事是感兴趣的——你的世界观和经历——不是你认为会打动他们的。你的表达自己个性的能力来自你从令人印象深刻的真实性本身。

规则：你不需要像肤浅的批准或联盟或能力或角色扮演的那些让觉得有资格的东西。你的价值在于表达出你的能力是独一无二的。

价值归结于态度。作为一个人如何认知自己，你的故事和你的幽默，你迷人的和有价值的人生观。当你培养你认为是真实的个性并通

过力量和信念表达，其他人也会这么认为。

它只是取决于你的信念有多么强烈认为你有权——不只是你所扮演的角色，而且这是个支配和自由表达你的个性的身份。因为当你拥有那种强大的态度，你就会霸气外漏，人们自然就被你吸引了

这是社交力学是如何起作用的。

它不仅仅是一个理想的或“应该是”的方法。这是人与人之间处理事情的真实方式。

让我们来看看为什么要有强烈的你是谁的感觉和稳定的状态是如此的重要。

定义：“框架”“框架”是解释或信念的另一种表达。它是人们查看和解释现实一个窗口。

“你的框架”是你对现实的解释。“框架强度”是你对现实的解释是多么固定的信念——你对自己信念虔诚的程度和你的世界能不能被其他人所影响。

人们的框架（或解释）是完全主观的，他们总是为此争夺。

作为社会动物，我们一直致力于在相互侦测的过程中看看谁的现实的框架更确定一些，我们的倾向是采取最坚定不移的确定性和与其它框架冲突而最少情绪反应的人的信念。

你能想到的侦测是电流网络，作为保险丝的人都彼此互连。保险丝最强的人与（最强框架）能承受的最大的额外压力，并把电流导向他们想导的任何方向，而最弱的保险丝当电流通过时却会烧了它们自己。

拥有最强的框架的人通常都会最具社会影响力——越多的人对其框架有反应。这就是为什么有强烈的核心价值的感觉和权利是如此重要。

规则：一个强有力的框架是自我实现的。无论你认为它是什么样世界。

为了说明这一点，我们会做以下考虑。

同样，如果你被嘲笑而你并没有感到什么不安，那么你可能把它作为一个笑话，同时再调侃回去。但另一方面，如果你把它作为一个提醒，让你觉得自己多么糟糕，那么你会作出反应而别人会看你的笑话，最终你会看到——他们是正确的。

这一切的起作用的有趣方式是，即使戏弄不被视为一个笑话，只要你理解这种方式和调侃回去，那时你会控制框架，大家都认为这只是个玩笑。

因为你的解释作为一个自我实现的预言行事，进一步加强你现有的框架——你所想的就是世界（你做什么都是对的）。

规则：当你有最强的框架，你与他人站在一起能决定自己的价值。

你决定你是谁。

人的价值不谈论谁拥有最强的框架或更高的价值。他们通过他们行为自然的亚交流。你能感到谁具有更强的框架，不是那些自称具有的人，而是通过对其他人的反应更多的相关内容?

最终所有这一切都归结于，是谁正在改变自己行为方式而试图从其他人那里获得价值，谁更“自我”呢?

有人混淆框架冲突的概念而把它作为某种斗争。完全不是那么回事。事实上，需要随时控制好框架是本身的反应。（不明白）

具有较强的框架不是主张超过其他人。而是主张超越自己——做最好的自己而不是花力气获得别人的认可。

规则：你对那些你在意的人有情绪反应（往往是你认为你更需要他们而不是相反）。当你对某人有太多强烈的反应，你把他们置于更高的价值而放弃了你的力量。

像我们已经说的那样-你的大脑会意识到你身边的每一个人，但你倾向于过滤掉那些对你价值较少的人，并把重点放在那些拥有更多价值的人身上。

当你对某人有太多强烈的情绪反应，它是一个迹象表明，你是一个现实的人，你认为相对于你他们有更多的价值。否则，你不会对他们有足够的意识而感觉需要行动。

这就是为什么生活在你自己的现实中很重要-永远不要给别人决定你身份的权力。

你的框架是比他们强的。

一个你是谁的信念或者你有资格建立表面的标准——或你认识谁，或你想与谁上床，或什么人想要你，或者如何娱乐自己，或人们给你的角色，在特殊的那一天别人对你的反应时多么好–是你自己的一个不真实的信念。

这些东西不是你是谁。（本质上的你，最好的你）

你将永远不会扎实的自我意识到这些东西，你会浪费你的生命，放弃你的力量和挣扎着想把它们找回来。

你的力量在于你的真实性——更深的，关于你是谁的核心意义。

这不仅是当人们问你什么是你最好的品质或价值时，你像大多数人一样给出一种合乎逻辑的答案。当你真正的真实性“点击”在你的心中，它不需要有意识的思考，它更多的变为你的一部分和永久的现实情感，而不是任何其他人认为你有的。

正是在这一点上你的状态是稳定的，你可以用这种态度表达你是谁，人们会因此而爱你。

正是在这一点上人们被你的框架拉进，因为你支配自己的身份，他们也想在自己的世界里自然的这样做。

——

你的身份是会影响你的思想种子，它会影响你的行为，影响你从外面的世界得到的社会反馈。

你的对社会反馈额解释会影响你有权的感觉，这反过来又会影响如何制定和修改你的身份，甚至更进一步的影响你的思想和行为。

这是一个内部的和外部的现实之间递归反馈环路接口，通过整体的现实建立起来并随着时间过去而加强。

版本2：

你的身份是决定你的权利的种子，从而影响你的行为怎样，进而影响你从外面的世界获得的社会反馈。你对社会的反馈的解释将进一步影响你认为的你应该拥有的权力，这将进一步制定和修改你的身份，这将进一步影响了你的行为。

这是一个内部和外部的现实之间递归反馈环路接口，通过你的框架建立起来并随着时间过去而加强。

第五章 冷静和一致

有各种微妙的沟通渠道告诉你某人是在通过某种方式调整他们的身份，还是他们只是对来自于他人的压力有反应。

你可以感受到它微妙的节奏——他们的思维模式影响他们的行为。所有人都发出的某种氛围告诉你，他们的行动表达他们的感受，他们试图说服自己和他们周围的人，他们是什么不是什么。

这种氛围被称为“一致”。

定义：“一致”

“一致”是当你身份的内在感觉和外部的行动方式相互校准，无论是在明显的和还是微妙的水平上。

当你是一致的，你做事都是对的。（参见谜男方法）

在这一点上，你可能会知道有最古怪的举止人，而你仍然认为是很有人缘的。他们的亚交流有种自然的气氛，“我很满意我自己和我与世界的互动。我不会对别人对我做什么有回应，因为我的一致性在起作用。”

当人们的行为一致，就放置了一种隐含的社会证明——这个群体接受了他们。毕竟，除非有人接受了他们的个性和承担角色否则他们不会如此一致，这也会给你造成压力以接受他们。

因此，对于一个喜欢开始交谈，结识新朋友的人……喜欢表达了他在想什么……喜欢跟很多女人约会–因为这就是他本身——因此人们会感觉这是他的性格的一部分，他不会有太大的社会阻力。

人们可以感受到它，通过他的动作，他说话的方式，以及为人的方式……通过他的声音投射和共鸣，他说的事情都符合他的整体人格。

无论是独处还是与他人交往他都会让人觉得舒服。他有一个已经与它平衡的悠闲世界。

他可能被巧妙的影响，甚至被自己的行为滋扰。但在任何其他方法距他是如此之远，以致于对他没有任何影响。

因为这不是他现实的一部分，其他人不能从外部确认，关于他的问题没有任何有效性–任何对他的现实性的想法都是相异的。

定义："不一致"

不一致相反。"不一致"发生在一个人觉得自己的行为与他们过去取得认同的身份不相配。

因为他们的心理受到制约，他们的新行为有一个不确定的结果，他们表现出微妙的不适——他们如何认识自己和他们是如何努力使其他人认识他们之间缺乏校准。

也许有一种断开的不自然节奏，或他们的社会环境不连贯。他们艰

难的尝试。他们太急切。或他们不够踊跃。就是有些事不十分正确。

他们可能会表现出轻微犹豫的嗓音或他们说话时有轻微的颤抖。也许他们太安静或者太大声。有可能是一个眼神，一个紧张的表情，或是缺乏休息的僵硬身体。

他们运动的各个生理方面的反映了那种情况下自己的感知价值和他们对此抗拒。所以他们会说一些和语调无关的事情，一些明显不适的情绪反应的事，。

很明显，他们的行为方式没有反映出他们是谁。因为这个原因，他们所做的没有什么会让人印象深刻……因为无论它是什么都没有一致性。

一致是我们做出瞬间判断的一个先决条件。那赤裸的诚实的本能反应，让一个人在看到他数秒之内作出一个反应...

“他很酷吗？“

定义：“酷”

术语“酷”是一个不稳定语言。这个定义是难以捉摸的。即使它不一定规范但它是一种你可以采取的态度。同时，它也意味着你有一种耐人寻味的特性可以吸引人们的注意力，而不是人们认为来自一个关键地方。

有这些特性使你鹤立鸡群，不用固执也不用屈从，而是代之以一种

有创意和有趣的类似游戏的和边缘规范化的方式——

超级酷。

自己一致不一定酷。

一个完全乏味的无趣男人的也可以自我标榜“特立独行”，但他表现出来的事实不会自动的把他打造成使人觉得他很酷的样子。如果一个女孩瞥了一眼，他的“一致性”很长时间里可能不会吸引她关注的焦点，除非有什么事引起他的反应。

规则：

当你从众人之间脱颖而出时，女人将被吸引是因为亚交流表明你有社交价值，你的孩子也会脱颖而出。男人奇妙的特性或技能会吸引女人，被挑选总是比被忽视要好。

很多人会告诉你他们”做自己“而很酷事，实际上他们仅仅是一致的。其他人会自然地拾起一些特点，举止，以及个人风格，让他们脱颖而出，做真正的自己默认是很酷的。每个人都是不同的，这取决于个人。

但无视那些“做你自己”的教条，它归根到底是这样的…

规则：

一致而不冷静是向低地位有条件投降。行为冷静而不一致会让你倍

感吃力。而当你是一致的而且行为冷静，你就是酷哥。

酷意味着表面上表现出有特点并且能使别人感兴趣，而不需要太努力就能让他们通过。

世界上的经验（社会经验和人生经验），从你经历尝试的新东西是不一致的，直到你内化他们到自然的地步。

对于一个缺乏吸引力的素质男人来说，他将不得不停止呆呆行走在让他无处可去生活中，而是开始积极施加压力让自己拥有将使他更令人信服的各种经验。

培育这些外部品质将使他脱颖而出，他的旅程将直到他的内部身份感跟上才会结束。

因为一个人——美貌，智慧，风格，或机智——可以培养这些东西，但他必须意识到自己的价值才会变得酷。

规则：

这是当你认识到你想要得到的——当它最终的一遍一遍“点击”你的大脑而不再是一个疑问的阴影——你成为带着自己的一种态度脱颖而出的那种人。

或者更具体地说，你的价值实际上是你目前的现实的一部分，你将会是酷的

当你变得酷时候，你现在是以自己的价值去接近一个女孩，你有感觉人们会对你有一个好的体验（类似于可以可以与很多女孩上床的的人更自信）。

所以让我们更近一步的看看它，并解构这一切意味着什么…

酷是什么有一个总的原则的“思维模式”或“行为模式”。

在任何情况下，你可以做三件事之一。行为……反应……或无动于衷。

一个积极的模式是“强”和自动加强价值…

一个反应模式是“弱”和争取价值损失的转移…

什么都不做也只是–没什么。

一个人的行为反应，通常是一个指标——他受其他人影响的感觉和迫使他对不良情绪作出反应而使坏心情走开。

作为非理性的生物，我们所做很多更着眼于维护我们渴望时刻的情绪状态，而不是做实际上长期来说有助于我们的事，

（尤其是当我们从来没有被教导什么实际上会帮助我们。）

所以一个家伙谁希望他的不良情绪走开可能会打动或说服人们喜欢他，而不是以他自己喜欢的方式行事。

当然，大家接受和他以任何方式自我合理化是必要的，从而导致更多的反应行为和更多的反应合理化下线。

另一方面，要积极主动是指通过坚持你的身份应对外部压力，而不是适应压力。

规则：

积极的行为方式并不意味着它不体谅别人。它只是意味着它更积极的表达你的身份比被动的试图获得认可要好。它的主要集中在目前，而不是集中于未来是人们将如何反应。

当你发展成喜欢自己主动的人，大多数人会因为你独特的前景和经历而自动喜欢你，尤其是因为人们尊重那些尊重自己的人。

无论你倾向于主动或被动的，都是你的世界观一个合乎逻辑的延伸。

**框架总是互相抗拒——积极的框架总是强于消极的框架……

如果你认同自己的情绪，那么你就倾向于制定一个积极反应模式的网络。然而，如果你认由别人的回应摆布你，那么你就倾向于制定一个消极反应模式的网络。

第六章 身份稳定

“社交压力”是一些你可能的经验——你觉得你的接受度在一个社交情景下有减弱的危险。可能发生在因为你觉得打破社会等级制度和社会规范而害怕被报复，或者发生在那些可以揭示你具有较低的价值比你想要表现出来的。

反过来说，你也可能感受到社交压力，当你发现自己在一个比你自己认为可以处理的更高价值的情况下。当你的打破过去的身份特点，社交压力可能会发生。

当你进入成熟成年期，你会尝试和测试各种不同的身份直到你发现你在各种情况下最好的身份。一旦你情感与身份相协调，你将学会确保持续一致的好行为。

每时每刻我们的思想推动我们感知的身份与之相一致。

有一个低地位的身份真的像它看起来的那样糟吗？有很多人依靠低价值身份。事实上，大多数人都会告诉你，他们“愿意”那是他们的方式，他们有“充分的理由”那是他们的方式，和他们“只是做自己“通过这样的方式。

低价值的身份会对承担它的人产生某种短期利益。

投射出高价值的身份可能会要求比自己能够处理的更高水平的个人魅力。人们希望自己的身份尽可能少的被质疑。通常，最明显的大多

数的人都是位于行列之中，只有少数几个人可能出现不一致。设计一个低价值身份承受的社交压力也较小或其他人鱼不会试图变成这种角色。虽然它不产生任何实质性的社会优势，但也有了一个被群组接收的保证。

例如，很容易理解为什么有人会担心衣着打扮没有他们平时所习惯的时尚。然而奇怪的是，很多人甚至更担心衣着打扮比他们所习惯的更时尚。但确实就有这样的人。

他们的恐惧是他们世界观的一种合理延伸。如果他们穿更时尚的衣服，他们不认为自己是有个性的。他们更倾向于留在他们习惯的范围（风格，环境，状况，和其他社会角色）之内，因为这样做他们会有一种加强他们的认同感的保证。

在某种程度上他们可能会怨恨局限性。但他们通过避免采取任何短期的临时的坏情绪而受益。

当一个人进入到一个新的社交形势下，他们会再次发现自己处于把框架投射到别人身上的斗争中——让别人接受，反应，适应自己的身份。让一个群组认同你的高价值需要一个人消耗能量。他们将受到更多的关注和社交压力，他们将对保持自己的地位有更高的期望。

寻常的人会沉迷于积极的社交反馈。同样，一个人可能避免在寻找自己的真实的一面也可能在照镜子时认为他们的脸看起来很不错，人们将不自觉地拿起一种行为模式，使他们人为他们正在以他们想要的方式被感知。

例如他们总是需要周围的人，比如朋友，崇拜者，或相互依存的关系。再或者，他们可能需要特定的穿着方式。他们甚至可能需要告诉他们的成绩或他们的社会关系或他们的专业以便自然的开启谈话。在一个更加微妙的水平上，他们可能需要假定认为他们的行为是积极的，例如控制框架，但在实际上这种行为时消极的，因为它太过头和极端。

有些人不会单独去的电影院或餐厅或俱乐部。如果他们去电影院，他们可能急赶这出入以使人们不会注意到他们是孑然一人。如果他们去餐厅吃饭，他们可能觉得有必要打电话或做一些工作以让他们显得很忙。如果他们去一个俱乐部，他们可能会装作在喝饮料或抱头，当他们不在状态时。如果他们要搭讪女孩，那么他们可能需要朋友在场以当他们进行的不太顺利时有一些保证。

当然，健康的人都想与他们的朋友出去一起出席社交聚会并享受对方的陪伴。但许多人不敢出去单独即使他们想。他们无法容忍赤裸裸在那里，而不关心其他人有什么想法。

他们只有情境信心，而没有核心信心。

大多数人在社交状况中当每个人都喜欢他们时会做的很好。但许多这些相同的人在一个较为中性的环境中将会表现不佳，因为他们觉得以他们的身份对此是不屑一顾的。

有核心信心的人不会觉得他们的身份有问题，无论社会对它加强与否。他们既不需要把他们的框架投射给别人，也不哀求他人以感觉舒适。相比于依靠为社会所接纳而觉得有权采取一定的身份，“核心信

心”，是当一个人对他们的身份一经定位，社会就会自动接纳他们。

当一个人有较强的核心信心，他们将能够更容易获得一个情景信心（能力），因为它只要求他们呈现和内化一些新的行为。但是当一个人有情境信心缺乏核心信心，他们通常会被要求完全的详细检查并内化一种新的世界观。

在与女人们见面时，有较强核心信心而情景信心较弱的男人，一般在女人旁边可以作为令人感到舒适而且自信的一个人，但却没有特定的技巧——他不知道怎样随机接近女人。

他的核心信心在他的生命过程中给了他一套社会技能，和一种不依赖于女人的身份。他社交圈之中的女孩喜欢他需要他，他有一些极好的女朋友。当一个女孩喜欢他，他也可以挥一挥衣袖不带走一片云彩（提得起放的下）。但说到吸引一个从未见过的陌生人，他不知道采取什么样的步骤。

拥有强大的情景信心而缺乏核心信心的家伙接近女性是更不寻常。他是一个异常抽出时间学习一些步骤，走近一个陌生人，得到她的注意，吸引她，甚至得到她的电话号码。但是在他学习的过程中他从未学过一套强有力的社会技能，因为这需要较长的时间内化。

他有对付女人的情景信心。他知道如何让她们发笑和好奇。只要他坚持他的游戏计划而一切如他预期，这种情况下他就会感到舒适。他会感到酷并进入角色。但他的认同感每次互动都会从头开始。而没有持续的加固，他会溜回到他的老行为。

所以如果他接近一个女孩，她立刻就喜欢他了，然后他会积极的和她交流。但如果她最初是冷漠的对待他，然后他的一致性不足以长到引起她的兴趣。他看着她，突然之间一个念头会击中他：“她是如此的美丽。她为什么会选择我吗？“他会感觉到她的社会价值并认识到她真的有很多选择。因为他没有得到持续加强，他的信心要求保持自我怀疑，他将艰难前行。（不断自我质疑和女人到底处于那个阶段）

也许他稳定的认同感足以使它渡过艰难的最初接近。一旦他意识到女孩真的喜欢他它就会变得不稳定。具有讽刺意味的是，他能完成接近和吸引，但当他意识到她可能喜欢他时，他就不知道该做什么了。因为女孩的积极的反应，他感到一种情绪推动，但他害怕失去推动比害怕失去的女孩还严重。他不认为他有社交能力维护自己的兴趣，所以他只留下她的电话号码而当她想要更多时。

如果他第二天给她打电话，他会因为他的信心并没有建立起来而着急。他得到了她的电话，但他的个性并没有反映他是什么样的家伙。

前一天晚上。事情变得更加困难，女孩感到心烦意乱，而不再像他们遇到的那个晚上回应他。她是中立的，他的社交技巧没有准备好应付这样的情况。他噎着了。女孩决定不会和他再次约会。

他的信心这次可能还保持着。但下一次约会就变味了。也许他们计划见面，也许他意外的遇见她。这中间的一天，他不是处于他们遇到的哪个晚上。随着他走向她，他的心跳加速手心也出汗了，因为他认为自己不具备处理意外结果的社交技巧。

具有较强的核心信心的家伙将与他人更自然社交。他将更积极的，

因为他只是简单表示他心中有什么，其他人将会回应。核心信心薄弱的家伙将尴尬地与他人社交。他将更消极，因为他满足他需要的欲望将他穷乏的感觉传递出来了。（做的再多别人还是不领情）

不同于情境信心，核心信心不可以作为一种获得的技巧。然而，情境信心是一个踏脚石产生临时的积极的社会反馈，开始向它螺旋上升。

每个人都有一个相当稳定的水平，通常以他们的信心为代表——作为外部刺激消退的临界点。如果一个人一生都处于一种低认同感，那么他将经历一个持续的轻度焦虑和发展出一种薄弱的旨在保护他的状态的身份。但是，如果他把自己曝光与有足够有意义的启发他的自我概念的新经验作为他的核心，然后他接受感会从内部身份的种子上升而不是以前的外部螺旋加固如果一个人可以学习如何积极的与女人对话，甚至只有五分钟，然后十分钟，再后来十五分钟，它可以给他一种新的反馈接收机会，让他明白这是可行的。

当他慢慢习惯于用一种新的方式对待他，他的思想会慢慢去识别高价值行为的社会效益然后他将会和他的新身份一致。他将寻求自己和他人微妙的高价值认同，随着时间的推移他将开发一个资质预测。它将成为轻松的，自然的。他将不再需要外部的加固，以保持他在一个较高水平的信心，因为他的新身份已稳定下来。

你可能已经在高中看到过这种情况发生（青年人试水新身份的经典时间）。一个书呆子式的孩子被接纳进入一个新的群组。起初这孩子与他们不搭。后来这孩子开始聆听他们的音乐和参加他们的一些活动。最终，孩子采用与本群组一致的新的服装和举止——看起来和以

前完全不同。

学习如何更好的与女人相处对于男人来说都是同一命题。他们试着接近女人并变的更有信心。他们并不真正知道什么有吸引力的和什么没有——但如果他们能得到一个粗略的想法，那么他们可以有一些积极经验并摆脱短期的负面经验。最终，他们会做的更好，穿上更好的衣服。他们开始捡起幽默和极好地故事以及可以与女性分享的很棒的地方，随着时的推移他们开发了周围的微妙形式和生活方式。

起初，它是一个思想斗争和新的行动方式。你可以尝试手边的任何新的想法。其中有一些是你喜欢的，另外一些你不喜欢，有一些直到你尝试后才知道。你最终把其中的大部分都束之高阁了，但在尝试新的东西的过程中，你发现了自己以前不知道的一些方面，把那些消极的特质从那些值得的特质中消除(去伪存真)。随着时间的推移你培养大量你真正喜欢的吸引人的特质，发展出你到底是谁的信心。

不管你喜欢与否，变化总是在你身上发生。有时主动或有时被动，你可以沉着应对，当它发生是采取手段指导它往你希望看到方向发展。学习更好地与女人相处不是补偿缺点或超出你的生活很多。而是扩展你的范围，发展自己的核心水平，并学习如何表达出来。

因此，让我们回想一下我们前几章提到的那个失恋的可怜家伙。失去她后，他全身心地投入到工作和体型和财产方面。他以为这样就能吸引更多的女人。但这没有奏效。

我们可怜的家伙在他生活的表面培养情景信心想要获得他人的接受。这是一个自然延伸，他的世界观里有某种他以经达到特定的外部

社会标准。但即使当他这样做了，他所有的新东西并不一致。他努力吸引别人的积极关注和羡慕，但他的身份却于此不配。

他不是一个自信的新人——那个使自己处于舒适状态并且所有发生的这些很酷的事情都使他更具有吸引力。相反，他还是一个没有安全感的家伙——隐藏在他所作的一堆东西之后而希望赢得别人的钦佩。他以为他会成为这个很酷的家伙。但没人买帐。包括他自己。

最终，我们可怜的家伙身上发生了这件事，他以前把女朋友作为验证自己身份的外部支柱。她是他建立现实的复杂结构一个基石。

一旦她退出这个基础，整个结构就会倒塌。于是，他留下了一个情绪事故，他的情绪盘旋向下，他的头脑焦急地挣扎着找到一些其它的外部支柱，以便让他感觉好。

他认为他的情绪崩溃由于失去了真爱。但那是他爱的一种强烈的感情标志，还是一种情绪反应——害怕失去她的爱所代表的接受意义？也许两者都有。

他是否落入另一个失败的模式将取决于他是否把自己的身份重建在更稳定的支柱上。这将不仅涉及到改善他的外部生活，而且包括他的社交能力和他的世界观。

第七章 荒谬的社会价值结构

第七章-荒谬的社会价值结构

性不仅是快乐之源，也是验证之源。

让我们想象一个人独自走进一个房间。现在想象他和一个很酷的朋友一起走进房间。现在在想象他走进房间，胳膊上搭着两个华丽的女孩，她们咯咯地笑，他吸引着她们的注意力。

所有这些人，你认为哪一个能吸引最多关注？你认为哪一个最不需要和房间里的其他人交往？

在我们的社会里，有很多女人的男人和有权利的男人之间有关联。我们的文化是充斥着美丽的女人围着强大的男人打转的意象。足球运动员与拉拉队。商人与他显示身份的妻子。摇滚明星与追星族。左搂右抱的拳击手。

为什么一个女孩发现，其他女孩对那个人感兴趣，她将会感觉更受吸引？

一个有许多女人可以选择的人将会有同样有选择的后代。人们通过女人的容貌能够快速评估她，女人评估男人的社会价值则需要更多的时间。所以，她会把其他女孩看待如何他作为他的价值的一个可靠的指标。

妇女不必吸引为人所知的各式各样的男人。相反，他们只要吸引到有很高的社会价值的男人。由于有很高的社交价值意味着他有很多女人可以选择，妇女往往会被传递出懂得处理异性关系的人所吸引。

当一个男人代表一个对女人的验证源时，他就能吸引女人。

女人从一个高价值的男人身上感受到的吸引力和她从一个身体有吸引力的男人感受到的吸引力不完全相同。当一个女人看见一个身体上的吸引力的人，她身体会对他起反应并感觉到“性侵犯”。但当女人看到高价值男人，她会被他带领并进入他的框架，允许他更进一步并感觉“性接受”。

当一个男人投射出较高的价值，女人会发现自己以他的框架对他回应。她们的注意力会很专注于他，她们会有强烈的情绪反应。这种反应是“吸引力”，这意味着一些东西。首先，她们会认为他是一个验证源。其次，她们想要在他周围。第三，她们会更容易接受他的进一步动作。

虽然受到性侵犯和性接受是不同的概念，它们也可以是非排它性的甚至因果。单独其一或双方都有可能导致性行为。当一个人身体上有吸引力，他将因为他的长相引起一定程度的关注。如果他由此导出一种强烈的信心，他的行为将投射出高价值，女人变为性接受。无论男人是否有有吸引力的身体，当他有很高的价值，他将引起女人的情绪反应。因为与放电的情绪相连，女人对他的触碰感到一种强烈的物理化学左右，她们认为对他身体的感觉会成为性侵犯。

女人受社会调节的逻辑思想认为，她应该是吸引想跟她有关系的男

人。但女人的情感思想认识到，当一个她刚刚遇到的男人想与她有关系，在许多情况下他们的亚交流表明只是因为他没有其它选择。所以，我们发现一个讽刺–因为女性不认为有吸引力的，她是社会条件的却相信那是她最好的选择。

令人惊奇的是男人将为了主导而彼此争夺，而女人不在意的在那里旁观会是什么后果。起作用的是她的情感思维而不是逻辑思维。当一个男人是有较高的价值，她注意力聚焦到他身上而价值较低的淡出。当她和她的男人一起走时，她甚至对他说，“哇，那家伙那么奇怪，他打我的主意，我想离开那里，我的傻朋友希望我留下。”

当然，那个她离开的家伙可能不是最好的人。但他总是有一些东西使她可以集中精力逆向合理化她在社会状况中的吸引力。也许他把擦过鼻子的纸扔进垃圾箱。“哇，他真的很爱护环境。这家伙是伟大的。这里绝对有他在某个地方敏感面。也许是缘分把我们带到一起，以便我可以帮他！“

最终，有许多女人理解和接受她们的倾向。她们享受在约会里带给她们兴奋和挑战的人，因为她认为它是“好的”实际上意味着不像其他人那样的假好。她们甚至会直接公开谈论遇到的大多数人。

但只有男人愿意听到它，甚至明白这意味着什么。这些人通常都是很自然的这样做。大多数人都太专注于得到验证。能真正明白荒诞社交价值结构的将赤裸的影响，他们不准备处理。（不明白）

第八章 盲点

很少有人能认清自己的本来面目。

让我们想象一个人每天早晨醒来，审视衣领和衬衫和其它可能出现的小细节。他担心人们如何看他谈论他。但在内心深处，他不会承认自己没有人关心。他看不见甚至没人会注意他，让我们放下他担心的细节。

假如一些事情使他认识到他已经浪费了他的所有时间和精力投入到一个完全没有意义仪式，会发生什么？他有一个他暗恋的亲密的女性朋友。每个周末他们一起，他喷上最好的香水和清理好他的房间……以备万一。有一天他会有一个大胆的举动。她总是说她首先想要的是友谊。她总是抱怨与她约会的人不会正确对待他。但他会。他是她一直在等好人。

今晚，他们有个约会。她和他男朋友有问题，而他是唯一的一个她可以信任的谈论它。他带她出去购物然后晚餐，他们出去喝了几杯。一些他们从来没有遇到过的人过来搭讪。

他试图跟上谈话，但他的女孩似乎集中在新的人和滤掉了他所说的一切。她似乎没有听到他在说。所以他给这个新的家伙买了一些饮料和对他所有的笑话发笑。新来的家伙甚至为此奖励他，告诉他很酷。

几分钟后，他的世界在他身边崩溃，他看着他的女孩与那个家伙亲热。每隔几分钟透透气，喝一些他给他们买的饮料。然后她告诉

他，“我要早点回家，这家伙是我一个朋友的朋友，我刚认识他一会儿和他家离我家很近，所以，他要开车送我回家。我明天给你打电话。感谢你为我做一切，你真是很贴心。

在他的面前有两种可能的解释。

头号解释。“这家伙刚认识她一分钟！我已经投资了6个月！她的在他面前表现的像一个呆子！无论如何，我很高兴，我发现她是一个荡妇！这家伙是完全是一个玩家，他甚至不关心她！他误导她，她甚至不明白！“

二号解释。“我欠这家伙。六个月以来我一直举棋不定。他来了并得到了他想要的东西。他吸引了她，因为他比我更有魅力更有趣。他带她去田野骑马，那是在有趣的调情，她会与他一起去的。

他选择的头号。在这几年之前他选择二号。或许他可能永远不会选择它。盲点在这里是一个真正的婊子。

我们不根据现实采取行动。我们按照我们相信的现实来行动。我们的现实结构来自鱼社会教我们的，和通过自己的经验在这方面学到的。

心理肯定的感觉是我们的身份和我们的整个世界观的一部分。没有一些心理肯定的意义，我们的头脑甚至不能应付每天简单的决定。但由于心理确定性并不总是根据经验事实建立，事情肯定可能出现威胁。所以我们开发出属于我们的世界观之外的任何“盲点”。（掩耳盗铃）

盲点是非常强大的。正如我们所讨论的，虽然始终有一个整个的情况，我们往往把重点放在对我们有价值的主要方面。我们也讨论过，那种价值也可以是情感价值，如使我们感觉良好的任何信仰。因此注重自我概念的行为和现实使我们感觉良好，我们会慢慢累积盲点使其始终处于我们关注的焦点之外。

如果有什么威胁到我们看待自己的方式，这种威胁可能带来不良情绪。为了使不良情绪的消失，我们将合理化威胁方式，允许我们仍然可以看到我们想要看到的方式。

不管它表面上看起来是多么的不合理，我们的方式在那种情况下看起了将使我们的感到完美。如果面对我们的盲点，我们往往会立即不屑一顾，或者甚至有一些情绪反应以保持我们的心理肯定。在未来几年，当我们回顾我们的老确定性，我们可能会用不同的眼光看待事情，这是如此令人不安，我们很难把握我们曾经相信的事情。

“顽固的经验”是一个人粉碎了信仰而在自己周围建成为维护他们的世界观的一种经验。

一个人心理确定性与他所体验的世界之间有一定的心理落差。也许他们体验到干扰，或不满——类似的这些感觉激励他们质疑他们的社会状况和明白显示后面的字符串。

他们必须找到一个内在的现实支柱以便不那么依赖心理确定性，在那里他们可以从兴趣点和好奇心方面看事情。或在一个他们的心理确定性已经完全不起作用点上看事情，这样更容易看到东西的本来面

目，而不是通过带给他痛苦的先入为主的信仰看事情从这一点来说，他们都准备好了顽抗的经验，并为他们的眼睛打开以前忽视了的新输入渠道。但你不能把这些认识给别人。他们必须要为自己找到它。

女人是男人的整个心理的最重大的盲点之一。一个男人认识到他可以改善与女人相处能摇他的世界观。

他必须认识到他的身份在这里是不起作用的，他关于如何获得一个女孩的社交状况是错误的。他必须想到他一直告诉自己的却一直没有做，而他是如何把错误的原因集中于一些表面的东西上。最重要的是，他将会把自己推向一个位置——他会不断进化的他的朋友们已经习惯的个性，很多人会不喜欢的个性。

一个人可以在所有其他领域是完全无畏，在生活的其他方面都成功。但尽管如此，他对女人的认识依然有盲点。正如我们所说，女人可以验证一个人的价值。如果一个人认为，他拥有他的生活，一个女人突然拒绝他，这可以验证他的成功。

尤其是当他有能买到社交状况的想法，如果他是一个成功的人，那么他不应该尝试。真正使有意识的努力失败对他将是一个沉重的打击。尤其是当他从来没有真正尝试过，始终只是假设，如果他做了他就会成功。

幸运的是，他永远有不去尝试的理由。“这里的女孩不够漂亮。她们的穿着和她们的行为总是像荡妇一样。如果我想我就能上他们。我只是不想而已。”

于是，他得意地等待，直到一个女人找上门来。她是选择者。她给他很明显的暗示，直到他终于抓住线索和鼓足勇气去做一些事。然后，一旦他做了，他合理化的认为她是他的第一选择，是他在求爱中的实力为他赢得了他的奖品。一旦你问他，他会自豪地告诉你，他把到了她。“每次我曾经喜欢一个女孩，并试图得到她，我就会得到她。”

通常，有两种类型的人能很好应对女人。第一种类型的人无视他们的盲点和发展出了强烈的社交智慧和社交校准的感觉。第二种是有强大的盲点，他们就利用这些盲点起作用。

“生成反应的家伙”无视他们的盲点，并由此位置培养了一种人们是如何回应他

的情感意识。他过度的意识使他有点不安，但不像那些变的内向的人，他更积极的响应而发展出一种什么是酷的敏锐感，并很自然显示出来，他所做的如何影响那种环境下他的价值。他的强项是社交校准。

他已学会了在任何情况下建立自己的价值与得到积极回应行为。相比于发展盲点以避免消极社交反馈，他实际上以一个巧妙的方式使反馈不断发展得到好结果的行为。他的信心来自从不断的积极的社交回应，随着人们对他的好回应，他感觉好极了。

另一方面，“妄想自信的家伙”以他的盲点为优点，并把他的心理确定性投射到他人身上而不管其回应，并最终把他们吸收。他认为思考太多的人有较低的价值，并减少自己的艰难尝试。事实上，如果他太

过于专注别人给自己的校准，将迫使他降低他的盲点，他的整个框架将崩溃（因为他的把握感是建立在某些盲点上）。这也使他觉得反应一般。因此，代替得到别人的校准，他的实力来自于他的*******他的强项是惊人强大的框架。

他已经学会了在任何情况下呈现价值，与投射自信和优势的行为。相比于发展让他远离接近女人恐惧的盲点，他会发展让他远离失败的盲点，即不可能或对他没有消极影响的盲点。他的信心来自有间歇性的成功，然后把他的注意力继续集中在过去的成功以巩固他肯定的信念。

当男人接近女人，一般有两件事情将吸引她的注意力：当一个人正在做确实很酷的事，当一个人在做他认为是很酷的事。通常情况下，最好在两者之间有一个平衡。

因此，让我们想象一群女孩坐在餐厅角落的桌子旁。那一夜，两个人接近了她们。

第一个人的接近了，他感觉她们对他不感兴趣。他调整了状态，并改变了接近方法，但仍发现她们是不能接受。虽然他调整的很好，但仍然期待别人的反应，他需要她们的积极反馈以在互动的感到舒适。一旦他的社交意识了解到她们没有接受他，他意识到接受度降低，然后他就鞠躬告辞了。

第二个家伙的接近了，并没有意识到她们不感兴趣。他总是假定吸引力，甚至当她们不喜欢他时，他也相信女孩喜欢他。女孩们对他不感兴趣，但因为他的接受感保持强劲而无视没有理由留下。所以在一

个半小时之间坚持围绕女孩们打转，女孩们最终被他坚定不移的信心打动，他把到了他想要的女孩。

现在让我们想象第二组女孩坐在另一家餐厅角落的 桌子旁。那一夜，也有两个家伙接近了她们。

第一个人的接近了，感觉她们对他不感兴趣。他调整有关状态，并改变了他的做法，因为他传达了社交智慧并没有使她们感到有压力，他把到了他想要的女孩。

后来，第二个家伙也接近了，感觉到她们对他不感兴趣。他喋喋不休的说了一段时间，但因为他做的实在是太离谱，让人感觉有些奇怪。虽然有一个强框架可以给有些人留下深刻印象，但是与现实的社会反馈相差太远让人觉得他有精神病。因为他相信他做的都是很酷的事，他不调整方法，女孩最终走开了。显然，这两个两个家伙各有优缺点。但有三分之一不太常见类型的家伙做的比那些依靠社会调整和依靠强框架上的家伙做的好。这样的家伙拥有两者的优点而避免了他们的缺点。有些人能够看到他们过去的盲点和发展的社交意识，而同时不受负面社会反馈的影响。他们可以通过社交反馈的响应来调整自己的行为，而不被情感所支配。

因此，他们并不需要一个特定的社交回应以感到有信心，而且他们也并不需要妄想以感到自信。他们可以尝试，但不喜欢任何太弱或太过的行为。他们可以让一个坏的回应走向反面，无需变魔术般这样合理化。他们是支配折同时代表社会意识。

很少有人达到这个水平。然而，它为所有的人应该努力奋斗的一个理想境界。

第九章 现实的支柱

在社交力学中，你感到自信或焦虑的第一种方式是你的想法和观念都集中在头脑之内或头脑之外。

当我们觉得没有安全感，我们往往把重点放在我们的头脑里面，并尝试逻辑性的“微处理”我们的情绪反应和其他人的反应。

但是，当感到我们的地位是稳固的，我们往往把重点放在我们的头脑以外，因为我们没有理由去微处理，所以我们的想法会更情绪性的“在此刻”和纯粹。

这就像体育队在被支配是争先恐后地想重获主导——他们抢的越厉害，他们后来获得主导的机会越小。但是，如果他们恢复镇静，按自己的节奏游戏，那么他们将重新获得控制权。

具有讽刺意味的是，试图影响人们看待我们的方式绝对会以表达出一个较低的价值而告终。当我们停留在我们的头脑之内，人们都可以感受到它，它使我们似乎不真实的，有需求的，做作的。

微处理导致各种生理问题。当一个人活在自己世界里，他的眼睛不会保持轻松的目光接触，他们将避免自己这样或总是眨眼，太长的盯着他们正试图充当主导的地方。他的声音会不干脆，在吸引他注意的点会产生波动。他的动作会不流畅，去触碰他人时会犹豫不决。

当一个人对一切是置之度外的，他不会感觉到其他人的情绪反应。

他会觉得他做的一切都将被接受，而没有被接受也不会困扰他。他集中注意力于头脑之外，他的内部对话和社会环境中的微处理的一切事情都将保持沉默。

他将有一个更自然的声音，自然的眼睛接触，身体语言自然的与他人产生联系。他将更自然的交谈，更具有权威性，切中要害。他与环境氛围有更多触点，因为他有较低的情绪背景噪声，不会分散并带走他的注意力，。

当你置之度外，你可能会体验到：安宁的时刻。超然于社会后果的舒适。

聆听和享受注视和做为互动的有机组成部分而感到舒服。占据大的空间，触碰，被触碰都感到很舒服。与周围的人相互捉弄和开玩笑并感到自在。无论是在你的头脑有什么都直率和诚实的表达并感到舒服。听从别人的意见并让他们感觉良好而感到舒适。感到自己的皮肤很舒服。

在所有环境下感到舒服。拥有舒适的情况下，成为人们关注的焦点。主导场面，当事情来时处理它。对待每一个人都像对待好朋友一样。对性感到舒服。开放的心态，表现出你的个性出来。你的情绪引导你说的最好的事情。假设你说的话将被接受，并添加这样的氛围。

*假设你很酷。

*假设你是钦佩的对象和被选择了。假设属于你，别人都很酷，但你比他们高那么一点点。假设大多数女孩都受到你吸引，如果你发现了

它，这也没什么大不了的。假设你有大量的人可以见面和联系。

失去与人密切的关系无动于衷。对认可无动于衷。

当你自乱方寸，你可能倾向于体验到：感觉需要自我监控，并通过别人的眼睛观察你自己感觉一直停留在自己的头脑，不能注意其他人。感觉你需要适应环境。感觉你需要给人留下深刻印象和使他们快乐。对所有你认为你需要做的事情感觉心慌。感觉的互动会起作用或者你可能不会有另一次机会。感觉缺乏价值，一个有吸引力的女人不能被你吸引。感觉你说什么都不增加互动的氛围。感觉你在被品头论足。

感觉自己很无聊。感觉自己似乎言不由衷。感觉害怕表达激情，信心，性欲。

害怕失去镇静，因为人们不喜欢他们所看到的。害怕你需要施加你的个性给他人，否则他们会不喜欢你。

害怕你需要使每个人感到快乐，否则他们将不喜欢你。害怕表现出比自己的判断高价值而受到别人议论。害怕因接近女人而被议论。

害怕打破与其他人的关系。害怕被拒绝或失败。害怕如果你接受别人的反馈，你将失去地位。害怕恭维你的人是言不由衷。

害怕如果一个女人对你表示兴趣，她可能是唯一一个喜欢你的人所以你必须确保能把到他。

如果一个人趋向于置之度外，往往是因为他的内部支柱加强了他的现实，所以他没有必要自乱方寸。如果他趋向于自乱方寸，往往是因为他的现实是由外部支柱加强的。他需要集中精力于内部，因为他想提前试图使人们喜欢他并在他们还没有这样做的时候合理化。

那么，什么是内部支柱和外部支柱?

要确定一个我们应该如何感受自己的标准，我们创建了参考点。这些参考点作为我们的“现实支柱”，并为我们的选择标准服务，以确定我们应该如何感受自己和世界。

如果一个人的现实感，建立于其他人如何回应他这个支柱之上，然后他将永远将自己与他人对比，其良好的感觉由他人的回应决定。如果有人叫他“失败者”，那么他会认为“噢，不，我是一个失败者，“他的接受感将削弱。如果一个女孩拒绝了他，然后他会想：“噢，不，我不够好以获得女孩”，他的接受感将削弱。

他被推回他的头脑，他的情绪状态会被枪毙。其他人的现实将成为他的现实，他会有一个失败者特点——呆滞并害羞。他将无法自然交往，直到有人对他好或他摆脱它，当有人对他好，他变得更占优势，他会完全由他们的继续反应来摆布——而保持他的感觉和行动方式。

当然，他专注的一些负面素质可能是合乎惯例的。但最后他浪费的还是他自己的生活。就像自信的人通过积极的行为和期待使人们对他有好反应，他的恶劣态度带出了最坏的人，并成为一个自我实现的预言。大家都知道，但他从来没有考虑过，他对其他人的消极看法是他自我感觉映射的一种方式。

现实的外部支柱的麻烦是其不稳定的性质。因为他们最终是无常的，依靠他们感觉良好的家伙将离开他的现实就像暴露在风中的芦苇。

像失去了所有的钱股票经纪人会自杀一样。实际上，他是被一连串坏运气击打的聪明家伙，甚至在最糟糕的一天很多人都会与他交易。但他的现实是成立于如此成功之上，他不能退一步。

或像有的人分手后变的过分压抑。实际上，他在这段关系之前很好，他应该知道他会有美好的未来。但他的现实是建立在这种关系之上，他所能想到的是他的生活如果没有这个女孩是如何空虚。

这些人缺乏一个内部现实感，不是任由外部事件作为。

另一方面，一个男人的内部现实支柱有着丰富的东西让他在逆境中感到安全。他的想法通过这些柱子的支撑其对世界是线性理解和回应的，相比不可避免的洪水和干旱的生活，他们还有更多部分的现实。

他相信自己永远能通过一种方式得到，也知道什么是真正的危险，无论人们是否喜欢他。他知道，即使其他人看不到他最好的品质，这些品质确实存在。他不代表什么是一个值得存在的社会的观念，确定他权利的标准的是他自己。他认为，作为一个人类他的生命具有内在价值，不论其他人承认与否。

他自己思考，知道人的地位，而且有魅力，象他一样犯错误。他尊重他们甚至向他们学习，但知道他们有自己的不安全感，他们也代表

了所有人。所以当其他人们可能认为他们是与众不同的，他从来没有完全进入这种在他们或任何人之下的框架。（自信从未低人一等）

除此之外，他可能也会有一些相当稳定的外部支柱，比如许多人已经喜欢他（而不是一个特定的人），社会技能让人们在未来喜欢他，和表面的东西像财产、技能、他赞赏的外观，不是使自己感觉良好所需要的。

因为像一个建筑有几个支柱，只要他们不是稳定整个建设关键支柱，他们可以暂时的享受，只要他们不是最重要的需要。有了内部支柱的立足，一个男人能够真正的体会外部支柱，而没有永久的损失的恐惧。

同时，如果一个人的现实意义太由内部确定，这里也可能有问题。因为他总是感到安全，他也会感到没有动力和没有激情去实现什么，因为他觉得无论怎么都很好。

像一个知道所有的这些都是游戏的人，而且永远感觉可以和别人平起平坐，而且他走了太远了。他认为他已经知道了一切，但他心里感到不一致的苦闷，以为从来没有以自己的判断做什么事。

我们需要一个平衡两者之间的。

除此之外，还需要把对内在价值的实际结果的信念超越他人的承认——正如他们所说，“为自己而做。”

大多数人都有基于内部和外部的现实支柱。同样，大多数人都有，

当他们有更多的内部时间和外部时间。问题是人们是否已找到正确的平衡。

我们心理的两个方面都很好的存在理由，和根据非多余的适度原则成立的最强结构。当然，很少有人能永远是完美的。但真正，完美不是一个不能实现的理想，而是通过不断改进和努力在那时作到最好的一个理想。

第十章 属性和状态

关注和调整莽汉，杰夫，木本描述

积极的重要性作为贯穿整个章节的更多属性的主题，引领一个女人，你首先必须能够引领自己。我们都会回应我们自己的状态。内在属性强大的人对自己的头脑状态负责。内在属性弱小的人把他要负责感受的各种不同的东西归因于世界。我们感知内在的方式将向外投射并对我们身边的人有影响。

情绪是会传染的，如果你希望在你身边的人们有好心情，你自己首先要有一个好心情。

如果作为中心能够带来均衡的现实感，那么就积极的调整自己在每一天的生活以处于那种状态。因此，让我们来看看如何调整自己。

作为会适应的生物，我们通过我们最重要的精神状态调整自己适应环境。我们随着时间的推移，我们最经常访问心理的状态将成为习惯。它们可能会觉得好或不好，但他们都是相似的感觉。因此我们习以为常，并在一定程度上对我们最熟悉的一种心理状态上瘾。

我们的思想有许多有线，所以我们的很多思维模式是循环的。

因此，如果我们很沮丧，我们的想法可能会循环，“我感觉很糟糕。为什么呢？由于事件X，Y，Z。因为这些，甚至可能更多的事情会发生让我感到更糟。哇，糟糕。我觉得非常糟糕。为什么呢？由于X，

Y，Z……“

人们将“路径愤怒”，例如，可能会习惯于生气及显化它——通过把自己推进变疯的状态。从逻辑上讲，他们知道他们无法控制其他人的方向。但感情上他们熟悉愤怒的状态，所以他们将尾随人们并朝他们的喊叫让他们让路，明知道，当他们这样做时后来的车也会和他们一样。

工作狂可以是相同的。他们总是匆忙的，不知何故，总是有永无止境的他们现在必须出席的工作！同样，夫妻有头晕目眩的剧本填满他们的关系。他们似乎总是能够找到斗嘴的东西。当最终他们的关系开始时顺利地走了一会儿，他们以分手而告终，因为他们不再能修复他们的剧本了。

消极的人总是有一些事情抱怨并逆向合理化他们的感受。一遍又一遍，他们的谈话会回到反映他们内心状态的主题。他们往往会谈论他们的问题和他们看到在其他人存在的问题，并不断制造所有的人的绯闻——他们认为困扰他们。

他们误解的是事件的因果或顺序关系。首先，他们有一个回落到熟悉状态的倾向，当他们这样做，他们会寻求合理化他们感觉的途径。第二，因为记忆从属于进入状态，他们会更容易进入老的回忆——他们认为他们在同一状态。

他们认为有一些外部的事情使他们有那样的感觉，事实上为了保持他们那种感觉方式，他们使用过去阻碍他们的东西。

一个人上瘾的最常见的状态是抑郁症。在那种情况下，他们得到感到失落的循环。从而导致冷漠和迟钝，这给了他们感觉更差的理由。

一些人会以变得麻木的方式压抑无奈或受虐的感觉。特别的，抑郁症作为一个思想的循环模式，驱动情绪螺旋下降到一个他们都麻木了从而重新稳定地步。

问题的存在可以是推卸他们的责任的一种方式。除了临床精神病案例，抑郁症可以用来做为推卸责任的借口。生活可以感到更容易，当事情是不是你的错时。

“小孩子的心态”的人将细想为什么它是不公平的他们没有得到他们认为他们应得的结果。这样做，他们就会让自己通过情绪的阵列，以避免处理情绪带来的责任。

我们的教养可以培养我们的信心，以及灌输阻挡我们的信念。我们中的许多人相信，如果我们已经尽力了，事情会一直得到解决。在一个不公平的世界，我们的教养和我们被扔进的现实是难以调和的。（理想与现实的差距）它可以是情绪抵制的一种诱人的情况，并仔细考虑什么是公平，而不是采取在给定参数的情况下的渐进行动。

但要抓住什么是公平是一个“小孩子的心态”。为了让自己的一部分去接受不是一切都是可以控制的，但在同一时间，接受你的后果的责任。你无法控制你出生的的情况或属性。但不管你是谁，你开始这个游戏时一定有一个比你更糟糕的情况。当一个人需要持久性和确定性感到舒服，他们同时在设置自己的失败和痛苦。他们可能会觉得不公平——他们不能“立即”遇见一个永久的女友。他们抱怨不能够找到“优

质”的女人，而且他们寻找的可以爱上的女人和可以控制的女人是不同的。

这是一个男人不想承认的弱点的默认模式——如果他们的关系失败，他们的女朋友比他们拥有更多的选择。他们不承认如果他们有那些选择，那么这些东西是最后时刻进入他们头脑的。他们如此不顾一切的寻求持久关系的唯一原因是因为他们的不安全感——如果他们的关系失败，他不能确定会找到另一个女孩。

这很容易归咎于女人。对于天生的失败者，总有一些东西他们可以责怪。但最终，我们的情绪状态是我们自己的责任。我们的内部自适应能力使我们能够超越外部环境。

一个认为自己是他一生的事业的原因的人，会盯着那些导致他现在的选择并看看在未来怎么能改善。他相信世界会回应他，如果他不喜欢它，那么他就可以做一些事情去改变它。认为自己不会做任何事去影响它的家伙，把问题归于他自己之外的东西，以便他不会感到任何不良情绪。

积极的人认为他是负责任的，能控制自己的心态。消极的家伙把心态归咎于外部环境。

有的人做想做的事时会有一个完全不同的思维过程，像犹豫的人会做相反的事一样。做好的人会明白局面并自动注意到如何处理它。或者他们可能无法注意到所有，而就去做了。犹豫的人明白局面，注意到他们要思考所有会出错的事使他们筋疲力尽而且可能会感觉多么糟糕。

担心别人会怎么看待他的家伙只是傻坐在那里，还有另一个家伙谁也不在乎，因为他是更多为他的本能所触动或只是觉得好玩。他看到他想要的东西就立即去拿到它。他开玩笑并且不感到奇怪，不像有些家伙如果没有正确的接近女孩就好像出来多大的事似的。他的一致性很强，无论女孩是否接受，她可以说这只是他的方式。所以她会咯咯笑，即使她拒绝了他，在一定程度上，她发现这些品质很有吸引力。

犹豫不绝的家伙不能做到这一点。他把它作为“情况”去思考，而不是仅仅作为与女人社交也是他的一部分。他在想如何能避免这种情况，或如果绷紧神经他就可以处理这种情况。他一半的精神能量集中在缺点上，所以他的认知能力减弱了一半。

在他生命中的一些点，被动的家伙做出了决定，他不能控制环境，但他将竭尽所能做任何必要的事以避免不良情绪。他不知道他做出了这个选择。但他确实做了。

所以他不会与女人相处。他知道他会根据她们的反应如何来决定自己的感受，如果保证会感觉良好，他才会去接近女人。

第十一章 强势行为

以信念开始，改变弱势行为使其以信念开始，然后包括小的确切的行为的列表引言。

第十二章 弱行为模式

思维模式和行为模式是一对共生的关系。

你的思维模式总是通过你的行为表现出来，甚至以最微妙的方式。无论你觉得是强还是弱，你的行为会自然地流向那个状态。女人对这种亚交流很敏感，将根据你的行为价值以及其他人如何回应来评估你，或她们会如何回应给你。

你可以有意识地控制自己的行为以便传递价值。在这样做时，你所得到的社交反馈的价值会提高。随着社交反馈的改善，你竭力内化的较强的思维模式会来配合你的经历，并随着时间的过去成为你的现实。

在社交力学中，不做错事和做正确的事一样重要。一个人降低他的价值的最严重的社交错误之一就是证明自己有资格。当你”证明自己“时，你想从逻辑上说服其他人明白你的价值，但是创造了相反的效果，在不经意间用你的不安全感玷污了互动的气氛。

可识别的行为模式通常是指示人们证明自己。观察这些思想运动的行为有助于我们检查自己的行为。但陷入他们可能导致弊大于利的过度分析。因为当你感觉自然，自然的行为自发的。当你善于分析，自然的行为必然不会到来。一个购者自慎的行为不是量化科学，如果有人是一致的，他们可以有许多弱势的行为模式但却完全不是问题。一般的经验法则是，从情感需求出发无论是做什么都是很挫的。同样地，一个典型的无需求行为是很酷的，只要它来自权力位置。亚交流

行为的背后比这种行为本身具有更多这样的情绪。

通过观察在社交场合的其他人明白这些东西。为自己观察这些区别。一个人仅仅试图从书中复制方法而没有理解，他们看上去很机械。作为一项规则，如果当你表现出较弱的行为模式使你感觉很消极时，你可能就会变的消极。一般来说，如果你感觉很好，那么你可以经常打破规则。这是一个有常识意义的问题。

四个原则的方式使男人将表现出低价值。他们表达出紧张，需求感，太过于获得认可，太过于表达价值。

表达出紧张

如果你觉得很紧张，你可能会感觉到你的心跳加速，手掌出汗，口干舌燥。你会倾向于各种弱势行为模式放掉神经能量。

*说的太快。这看起来可以使你相信，如果你再多说一点，你就会获得接受。

双手过于活泼地做奇怪的动作。这让你看起来好像需要迫切注意。很活泼不坏。被动画在一个不适的地方很活泼。如果你发现挥舞自己的手臂放掉紧张能量，你最好不要动。

*来回踱步。

*坐立不安。

*对谈话不安。在主题间跳来跳去，疯狂地试图使谈话继续下去。

*被限制，封闭的身体语言。

*双腿夹紧。这可以使你看起来好像很害怕而无权舒适的占用空间。

*不以舒适的方式坐在那里

*肩膀也不放松。

*使用沙哑的，微弱的嗓音。

*喃喃自语-

冻结，保持一个姿势，甚至眼也不眨。

表达需求感

如果你感觉有需求，你往往会不自然的渴望与他人的和谐关系。你会认为你很友好，其实，你是过于友好了。这可以通过你对待自己的方式，当人们对你说话时你的回应方式，以及女孩们从你身边走开的方式看出来。

倚靠，或“鸡啄米”。表现出你过于急切的对待谈话。如果你发现自己太急切，你最好退回来，并让人们倚靠你。几乎所有的人倾向于不自然地倚靠。如果你正常的倚靠你会感觉很好，而且很自然。即使你身材高大，或在嘈杂的音乐场地。

*一有人说话时你就很注意对方。每当有人说话或来到你旁边你的头或身体就表现出大的动作，你可能表现太的急于反应。如果你正常的转过头很好，但如果你表现出不自然的渴望，它就表现出从属。慢下来并把握好你的时间。在跳跃到别人的思路之前要感觉很舒服的完成自己的句子，如果你觉得太快了，就暂停以让人们等待您的答案，。

急切地点头或不断扬起你的眉毛来认可其他人说的每件事情。友好的人不是“应声虫”。如果你觉得更像是后者，那么不要总是说：“没错，没错，是啊，真棒！”尝试暂停，并说“酷”，或“听起来不错”或“有意思”。

为了听到其他人说什么而太迁就对方。如果你不能听到其他人在说什么（例如在嘈杂的音乐场所），你一直说：“什么？”一遍又一遍，你表达出过多的需要和谐关系。相比于一遍遍的问，你可以跳转到另一个对话主题，并以此为契机表达出无需求而不是更多。或者，如果其他人很有趣，你可以重新塑造它的权威性，用较强的声调说，“请再说一遍。我希望听到你在说什么。“

太愿意回答一切而且深思熟虑答案，甚至对无稽之谈。因此，如果有人要你用某事向他们证明自己“你为什么问我这个？”这没必要给一个深思熟虑的答案。你可以只说“……随便说说，”如果其他人没有任何感觉，就像你什么都没说一样然后继续自说自话。更有力的回应是可以是忽略会话，你不想回应而已。

*记住过去谈话太多的细节。如果你还记得太多，可以向其他人隐含表达一种他们比你具有较高的价值。如果谈话来到一个点，说话的人

做了一些让你印象深刻的事，这很好。但如果它只是一个邂逅，你还记得的唯一原因是因为那人特别有吸引力，那么这就会隐含着这对你意味着更多，而不是对他们。

陷入“寻求和谐关系的陷阱。”有时候，你会发现自己对某人说话，希望他们会留下深刻的印象。如果事情不顺利，你可能会本能地倾向于一直说，直到你觉得他们留下了深刻的印象。但你越是多说话，他们就越不会留下深刻的印象。如果你发现自己在这样做，停止吧。

等待不会回来的人。如果一个在俱乐部的女孩说，“我去一下洗手间“，往往意味着她不回来了。即使她回来，你像个乖狗狗那样等待，你的价值将会降低。这时你最好与别人聊天，让她回来时发现你玩得很愉快。你不能总是重新开启对话。只有当你有理由相信她是紧张的，或者，如果她离开却把她的一件物品留下，你可以考虑等一会。

始终尾随而不是引导。如果你总是跟着别人，那么你会创建一种他们理所当然的期望你会始终跟随的力学。如果你和一个女孩一起散步，她渐渐的远离你，不要去追她，除非你相信她不会回来。如果你相信她不会回来，你可以去得到她，因为你没有什么可失去的。但是，如果她很可能会跟着你走，你就做自己的事，放心她会回来的。然而，如果一个女孩明显处于你的框架中却想向你介绍她的朋友或把你拖到某私人之处，这完全不是问题。

无意间表达有需求的肢体语言。如果一个人的身体语言还没有表达对你有和谐感的兴趣，而你的身体语言已经表达出更对他们感兴趣，那么你已经用他们的喜好创建了一个不一致的价值。脚的朝向是你最关注的一个指标。如果一个人没兴趣与你和谐相处，你可以转身或甚

至退出。随着你继续说话，你可以说一些表达价值的事钩起他们的兴趣。然后他们将重新调整身体以适应你的身体。

当人们离开时追逐他们。如果一个人从你身边走开，你被引诱这去追逐他们，你与他们更进一步拉开了距离。如果你说“你去哪里？”或“回来！”，他们将更有可能继续离开，你开了先例，因为所有无趣的家伙都做同样的事情。替代追逐，你可以把你的声量提高，并在他们走的同时继续说话直到某些东西勾到他们的注意力（通常是幽默）。比如你喊，你将会看到女人瞄着看你是否会追逐她们。如果她的感觉你不会追逐，她会转身走回来。如果你使它看起来好像你甚至没注意她们走开了，它会出现，虽然你不是那种会在意别人走开的人，你将有重新调整的价值差距。如果你确实决定去追，你必须等她笑了，或勾到她的注意力以很快恢复价值差距。

给予你不知道的人更多的关注，而不是给你的朋友。如果你与人交谈时和你的朋友来了，大多数人只是对他们的朋友猛点头，而依然保持与其他人的谈话。如果你不把注意里转向你的朋友，那么你会出现不自然的变现出极度想要获得与你交谈的人和谐感。相反，欢迎和把你的朋友引进谈话。这同样适用于粗暴的如果关掉你响起的手机。然而，你选择分心处理是好的，当你用很明显的方式做出来，表示你害怕失去谈话，你表达了需求感。分心可以作为一个机会来展示你对自己和谈话都感到很舒适。

*一遍又一遍的再次确认计划。如果你有计划，并通过说“所以，是的，我们定在星期四，对不对？”一再重申。那你在隐含暗示人们过去打破过你的计划。相反，做一个计划所有时间的人，但不会再次确认。

过度努力获得接受 — 谈话有可以利用和采取的自然节奏——每一个成员将对继续互动有多少影响的关系。许多我们认为是理所当然的一部分并给出和采取的特殊习惯。例如，笑声，不仅仅是缓解压力的机制，也是表明这个群组的氛围很好的一个社交机制。当一个人比其他人更多的努力保持互动时，两件事情同时开始发生——他们的接受感下降了，他们不顾一切想恢复气氛并重新使他们的接受感上升。所以尝试重新获得接受感，他们将尝试强制采取一种过于努力的非自然的方式。

—嘲笑自己的笑话。如果你嘲笑自己的笑话，隐含了你不自信，其他人将互相迁就以结束对话。同样的，当有人说了一些有趣的东西，但没有那种气氛-你可能会发现自己说“这是有趣的，”即使你没有笑。在这种情况下，你用语言表达了社交上的互相迁就。同样，有时一个人开始讲一个故事或笑话，这个群组在没有达到笑点之前就开始笑。讲笑话的人说“你为什么笑呢？我甚至都没有讲成笑话啊？！”无法明白他们甚至笑的更多。当办公室里老板讲述了一个笑话，大家都笑了。但是当不是老板讲这个笑话时，没有人会笑除非是在一个幽默的气氛下。因此，为了填补了社交上的互相迁就的裂缝，他们发现自己在笑自己的笑话。如果你觉得自己正在这样做，停止吧。给予一个你可以和别人一起笑的喜剧时刻。笑的太早，你缓解了紧张的氛围，会以没人笑而结束。如果等待10或15秒，通常你会得到的反应。如果没有人笑，而你也不承认这一点，那么通常没有人会注意到你首先试图让他们笑。

—在你说的每件事之后说“对吧”或“你知道的”。这样做可以表达出需要赞成。你不需要让其他人承认你说的是什么。

—使用空间填充物，如“嗯”，“比如”，“那么”，“耶”。这样做可以表达你非常渴望保持注意。

—太努力获得口头确认。如果一个人不是立刻反应，人们可能会试图迫使口头确认以让他们舒服。他们可能说，“所以是的，这很有趣，不是吗？”，或“非常有趣，对吧？”，而不是让其他人自己说出来。一个试图对女孩说话的家伙可能会通过加入一个好东西而失去价值，“我需要一个女性的意见……”但是他没有继续跟进，“……嗯……你们是女性，所以我认为你们将是很好询问对象。”因为他没有得到同意：“我需要一个女性意见”，在事实上她是女性情况下，他试图获得同意。相反，一旦得到说完那句话，你应该快速通过，并保持对话的内容的紧凑直到有些内容吸引到她。不要重复或试图重构框架直到一些东西让她上钩。只要保持前进直到某些话语起作用。如果你想要反应，你可以以权威性的口吻告诉她你具体在寻找什么，“你对这个怎么看？“

—在它不起作用后仍然重复使用同类型的幽默。一个家伙可能尝试逗一个女孩或给她讲故事或调皮地胳肢她。但很快女孩意识到他不是自发的，而是他试图得到一个反应，表现的就像他在唱独角戏。一旦女孩感觉到你正试图得到她的反应，幽默就不起作用了。相反，切换幽默类型。让它是不可预知的，不是可预见的不可预知的。

过于努力去表达价值

“尝试”在逻辑上说服别人喜欢你的行为会减少他们的给你的情绪回应。社交中，这是你可以做的事情当中最糟糕的。经验法则是，如果

你能使用强大的社交技巧使人感兴趣而创造一个好的氛围，然后其他人就会开始发问以试图与你建立和谐关系。他们想更多地了解这一过程将创建一个角色逆转。但是，如果你总是试图热切的提供这些技巧打动人，那么人们将被击退。

名誉下降，地位下降，太急于而不能提供口头简历。

*用太多的句子陈述一个不必说这么多的想法。如果您说得太多，它可以传达一个凌乱的思想。通常情况下，如果你让一个人处理所说的话，你的意见会显得更深刻，因为传声清晰度是聪明和富有诗意的，并允许从内部实现。

过于努力设法重新开始被切断的会话。这是有人希望他们的线程给其他人留下深刻印象非常典型的行为，它被切断后变的受打击。如果该线程是有趣的，其他人通常会说“你刚才说什么？”来重启对话。如果一个线程被切断，要么等待其他人重新初始化，或跳跃到另一个主题，在后来再决定您是否想在返回到原来的线程。或用不同的句子重新初始化线程，他们不会注意到。但总体来说，最好是少焦虑，放开那个想法。考虑一下如果线程没有其他人重新开始，很可能因为它不是一件很有趣的事情。

*过度补偿不安全感。在社交压力下，人们往往会立即想到自己的不安全感。社交压力往往会把他们的不安全感推向表面。它更像是一个高个子的女孩遇见一个较矮的家伙立即说她的鞋让她今晚看起来很高。同样的，如果你有一个低身份的工作，你可能会说一些像“人们是如此的重商主义。他们迷恋金钱。但最重要的是对你的生活感到满意。“同时，其他人没有问你的生活哲学，他们只是好奇你的职业。其

他人可能对你的工作感到满意。你呢？这就像一个秃顶的家伙是如何制造“秃头的男人很性感”的笑话。”他们试图照亮它来掩盖自己的不安全感。事实上，他们没有必要提到它。通过保持更强的框架，他们可能忽略了它，就像它不存在——一个无关因素。如果这个问题不存在，你不会给其他人。

*过度补偿失败。当一个人落入想让另一个人如何看待他时，他们会常常想用口头提示弥补差距。他们会说，“我累了”，或“我不是得不到它。只要我想我可以有。“这样做的唯一表达出来的就你很在意别人如何想你。如果你说：“我家里有更好的衣服。”或“我还没有机会整理自己。”其他人会认为”哇。我敢打赌，如果他有他只是在谈论的那些衣服，他是相当的有钱！“他们只会认为你没有安全感。

*很难被不为所动。当一个人因为某人使他感到势单力薄而觉得不安全时，他往往会矫枉过正的作出了他是如何不为所动。他会说他能很容易做到其他人做的事，他们是多么缺乏吸引力，或者他做得比他们好。但巧合的是，他的选择在谈话中这样说的是碰巧是他感到不安全时。他认为其他人可能不会喜欢他，所以他在头脑里先发制人，淡化其他人以使自己感觉更好，维持控制感觉。

*用冗长的借口应对批评。有些人不喜欢接受批评，拼命为自己解释将暴露他的不安全感。如果有人批评你，一个简单的选择是暂停和点头说“酷，”或“有意思”。为了进一步控制框架，你可以戏弄他们，对他们所说的用一种戏谑态度的误解，然后重复“不，真的，这真的很有意思，谢谢。”这样，那人会觉得你听他们的，而你不是垒起傲慢的墙。但是，你将仍然拥有框架，并让他们发笑。

*很难证明的侦探技能。当一个人消极和保守，他们可能会偏执的认为人们试图操纵他们以降低他们的价值。他们感觉需要用语言表达他们的怀疑，因为如果他们感觉到的恐惧成为实现，将降低他们的价值。为了证明自己，他们说出他们的恐惧证明他们至少是机灵的。一个人可能会说，“我不知道你会出现在我们的约会！”或者，一个不安全的女孩可能会说，“我知道你不喜欢我。你不是有一个更好的吗？“一个家伙通常不会意识到他不需要证明自己有多机灵。一个自信的女孩也不会因为他过来闲聊就认为他企图操纵她，她宁愿相信他喜欢她并好奇地想这会导致什么。

第十三章 社交氛围和校准

相比于证明你自己，与人见面更积极的方式是在自己周围创造一个良好的氛围，使他们想认识你。你的“氛围”是你对周围人的情绪影响。人们，尤其是女人会被带出一个积极氛围的人所吸引。

你创建的氛围往往会是一个你大脑线路的思考结果。你的想法是通过情感过滤器处理，你表现出来的行为将以积极，冷静，自信，有趣，负面，甚至令人惊悚的感觉影响社会风气。因此，互动的“氛围”将与特殊的情感相互渗透，往往会决定人们是否想在那里。

社交“气氛”是当我们互相交流时，不仅是功能的原因，而且是享受彼此的陪伴和相互接受。我们把它当做为自己充电一个低调的方式。氛围可以包括任何在开玩笑，讲故事，讨论有趣的话题，相互嬉戏，用一个好玩的方式展示个性和加强链接以打破双方的和谐感。

当朋友说，“让我们出去喝酒，他们不会讨论和解决一个特别的问题。那更接近于当天早些时候他们不得不忍受的结构性办公会议。相反，他们出去享受它，不仅从周围的值得他们花时间的人那里验证，而且从本身相互作用的积极情绪那里验证。

让我们思考书呆子的本质。当我们提到书呆子时我们会想到什么？视频游戏，幻想的角色扮演游戏，网上聊天室，和科学项目。为什么这些活动被定义为宅？

那些缺乏社交信心的人常常企图用某种方式正式确定他们之间的相

互作用。这种呆行为的共同点是它们可以作为社交拐杖让沟通氛围以一个结构化的方法发生，因为这些活动为他们工作的。

这就像经典的九年级学习计划，尴尬的年轻夫妇因为无话可说把他们的鼻子埋在书中，只有当其中一个或另一个想到要说什么他们才会抬起头。当谈话耗尽，他们原来的水平，直到他们想到接下来说什么。

为什么亚交流的沟通氛围具有较高的社交价值?

当一个家伙被困在他的脑海里，他太专注于发挥微观氛围细节。但是当一个家伙有信心和专注与他的头脑以外的事，他会了解的气氛并成为它的一个有机部分。

许多人在重要的会见中将很难获得他们的新老板的笑。多数人会发现在他们被捕时是不可能得到一个警官的笑。当一个人能调节与其他人相处时的氛围而不顾社会压力，他隐含一种高价值，因为这意味着他对现状完全满意和他的社会价值与这个群组相关。由于大多数人对好的情感有共鸣。在几乎任何情况有好氛围的都具有高价值。随着有人发笑并表现出兴趣，他们明显受到他们的鼓励，接受，和社交证明。

因为这个原因，社交技能是迷人的，它们能给人外在价值，而被完全归因于其内在身份–不像表面的财富之类的东西或外表或其他技能，不是属于一个人的一部分的属性。

为什么那么多人有氛围麻烦?

这并不是因为他们没有什么好谈的–他们丰富的生活经验是一个无限的会话资源。相反，这是因为他们有一个氛围过滤器使他们感到好像他们所说不会增加的氛围。

如果一个人认为他比周围的人具有较高的价值，那么他自然会说出什么在他的脑海中。但如果他感觉周围的人具有比他高的价值，他会觉得他所说的一切都不是很酷不足以吸引他们的注意。

社交压力往往会使人表面不安。如果没有足够信心，社交压力会使人的社交智力瘫痪和推动他们回到头脑里的焦点。

一些人会作出反应，他们的不安全感迫使压低了嗓音对身边的人说话，无论在什么的主题基础上提出的谈话。其他人会利用每一个机会展示任何与他们自己的生活有有关联对话，然后利用它作为一个证明自己窗口。其他人还将把会话线程解释测试他们智力的形式，并以他们作出反应的方式证明他们周围人的智力。

例如，一个家伙的朋友可能会说，“我只是买了这件夹克。很酷，对吗？“

如果他有安全感，他就有可能回答，“是的，很漂亮的夹克衫。它看起来很适合你。”

真的，没有什么特别好的回答。而且没有什么让它不安的。所以这是一个很好的答案。许多试图了解社交力学的人没有认识到的是，酷是一种微妙的事情，他们并不总是需要控制酷的框架。

在另一方面，如果一个男人没有安全感，那么他可能会想把自己放进那种情况说，“你付了多少钱？我能找到同样却便宜得多的夹克，我打赌。你知道怎么洗是正确的吗？让我给你说说看把。”

或他可能急于却证明不了自己，他会这样说，“我在意大利看到件同样的夹克。你知道，我去年冬天在那边，我赚了很多钱。我更像那边的人。我有高品质的生活。”

更进一步，如果这家伙的朋友说：“猜猜买这个夹克花了多少钱？“

安全的人会说，“穿起来很帅。我不知道，但它看起来很贵。”他可能故意估计高一些捧捧那个人，因为他明白，谈话是一种艺术，他们只是在创造一种氛围。他明白社交互动并不总是意味着一个结束，而它本身就是一个终点。

另一方面，没有安全感的人，可能把谈话作为测试他智力的一种解释。他可能会自己想，“好吧，如果他大量买的则肯定很便宜。我想低一些，所以他可以明白我的感知。”他回答，“要说我，大约四十块。”当他的朋友告诉他，这是六十美元，他说，“哦，是的，嗯，六十啊。还不错。”因此兴奋平息了，气氛下降了，会话没法进行下去了。

“社交校准”是即将发生在你周围的社交能量的意识，理解了你所做的怎样影响社交能量，可以转移能力和同步你的行为，来实现你理想的社会结果。

有较强的校准能力的家伙明白他们做和说的都代表了他自己。他们懂得如何表达思想和以及有效的与其他人链接。内心里，他们对处于何种立场有感觉：

*他们已经建立了与群组相关的价值。

*群组已经知道他们的前提条件的事情。

*其他人的世界模式和他们的社交环境。

*目前的情绪状态和其他人的思想循环。

*他们实时创造的情绪影响。

*添加：自动识别反应

未校准的家伙往往会做出产生误解以上列出点的社交错误。例如，可能有人认为，当他第一次遇见某人，如果他谈消极话题或他的不安全感，他表现出了自己的一种信心。他甚至可以模仿他认为自己看见做了同样的事情而感觉自信的人，。但他不了解的是，其他人可能已经做过表达他们个性的其他部分才那样做的。

同样的问题可能发生在他正在调情时。他可能知道取笑和触摸可以放大已经存在的较小的初步吸引力。但如果他的价值还没有在女孩的眼睛建立起来，然后，她发现自己处于以个猥琐的家伙取笑和抚摸她的情况下。所以不是什么放大了她的吸引力，而变成放大她的不适并使她关闭自己。

你意识到有一个能量房间吗？你能感知需求和舒适的能量之间的差异吗？你能感觉男性或女性能量的差异吗？你能认清随着一个女孩走进房间装满了男人的房间之后能量形势的改变吗？或反之亦然？你能告诉是谁控制能量吗？你可以看到人们对不同的能量有怎样不同的反应吗？你能感觉到什么东西能增加或带走能量吗？你可以看着一群人告诉他们的能量酷不酷吗？你能一般的感觉到什么是酷不酷吗？你能感觉到气氛存在了足够长的时间和它准备改变了吗？

校准包括所有这些事情，校准包括当冷静下来并停止校准，这是大部分时间都这样的。

自动导航仪反应–认识人的自动导航仪…不说事情触发坏的自动驾驶仪…当你与足够多的人交谈，你开始看到这种模式…大多数人一直说同样的事情…一旦你听到它，你几乎总是知道每个人的想法是什么。

第十四章 精神分析和情绪状态

我们头脑的逻辑和情感两面之间是有极性的。

分析/逻辑的状态实际上压抑的情绪。同样的，情绪抑制逻辑思维。当我们更加的情感化，我们变得不那么合乎逻辑的。我们是合乎逻辑的时候，我们变得越来越非情绪话。情绪掩盖了判断，判断掩盖了乐趣。

当一个人整天都在从事分析工作，通常，他将在数小时之间把自己调整为处于分析精神状态直到结束。在这个过程中，他变得习惯于关注自己的大脑，不习惯于应对高水平的外界刺激。

一些人学会了“要玩就好好玩，要干就拼命干”。但是，许多人会形成枯燥无味的，极端保守的个性。

在社交场合，他们会觉得困在头脑后面，把自己与外界分隔开来。他们会觉得社交能量有点怪异的刺激——喋喋不休和喊叫和一刻不停的音乐。

因此，他们将与其他人的能量水平不同步，他们的互动将会关闭，因为他们通过分析筛选他人。他们会对吸引他们注意力的东西干觉不舒服，试图开玩笑或者说想到的事情是他们会感到尴尬，因为他们不习惯这种社交状态。

这一切都将表达出他们的不良品质。分析的头脑状态往往会抑制性

欲，基于这个原因，在社交场合人们如果过于分析化可能被视为无性生物。

分析的思想来看，性别可以被视为荒谬和无吸引力的，并可能被视为危险的行为。但感情上，性被认为是自然的和情色的和极端渴望的。我们的性行为基于我们的情感核心。

更接近情绪的人们可能不拥有任何更多的性真实或比分析同行更值得繁殖。但他们自我意识的缺乏使他们更容易与性行为联系起来，性的光环使他们更有吸引力。

许多采取分析的方法活的很成功的人，会觉得这很让人无语。

他们的酷朋友可能会告诉他们，“兄弟，要酷。冷静下来。做自己并享受。”但是他们不能完全理解它的含义，因为他们已经做自己了（至少某些部分，），他们把信心用在了生活的其他方面。他们会尽量放松，让自己感觉像朋友建议的那样更自信，但它并不能改变什么。

当他们的朋友告诉他们“只要酷”，好事自然会到来，他们试图告诉自己停止一切分析和微观其他人如何看待他们。他们告诉他们成为互动的部分并享受它。

通常，那些太沉溺于自己逻辑状态的分析方法去抑制自己的不稳定情绪。他们的思维模式被不安全感这个过滤器困扰着，如果他们慢下来或去感觉自己的情绪，那么他的思想循环将开始在他们的头脑横行。

他们已经习惯了这样的状态，他们需要这种结构提供留在自己的舒适区。类似的，消极的人总是带着他的谈话回到问题或那些他认为困扰着他的人，爱分析的人会不断把他的谈话引导逻辑主题以便让他感觉舒服。这是他内部状态的一个反映。

每件事都有一个时间和地点。当你第一次见到某人，你都在筛选，无论你是否意识到。你不知道你是想和对方说话还是出去多待一会。

在开始时的偶然的善意地取笑的一个作用是向人们展示，你真的是在谈话中不用他们把你拉进来。它显示了你有恰当的社交方式，你可能是其他有趣人的一个链接，你是他们想了解更多的人。

在一个社会背景下，人们在那里正玩的高兴。这种情况的价值是有乐趣和有很酷的人，而女人筛选男人看看可以在他们周围能得到什么情绪。

你第一次和女孩互动的方式，她会预感到在一个较长的时间内你们是如何相处的——无论是那天晚上还是她整个的生活。如果你不能给她这样的氛围，她通常就会屏蔽你。所以它不是用分析或努力打动人的时间。如果你组织好氛围，那么人们会认为你还有其他事情要做，女孩会自然的回应。

大多数人试图用无聊的面试式的不会勾起她们兴趣的主题吸引女人。

他们和其他想接近她们的人做的一样——氛围不在时女人会感到有压力，不了解她却对她显示了太多的兴趣，因为一个自己感兴趣的借

口过于努力了解她，低价值的性意味着对他们会比她的更重要。

做的更好的家伙往往会更加自信，外向，善于创造良好的氛围。人会回应他，这会给他的地位和社交证明。当他和一个女人说话时，他知道怎么吸引她感性的一面，表明对她表现出的高价值的欣赏，有时甚至调皮调情式的筛选她，就像她试图去追他。

所有这一切都顺其自然，他“知道该说些什么”，不是因为他总是准备好了完美的东西，而是因为他有乐趣和无预期的行为使女孩更容易接受，无论他带来了什么。置之度外和活在此刻让他进入自己心中的情感地带，那就是他从女人身上得到的情绪反应。

要幽默不要善于分析——这是来自情感层的回应。你必须让你的心灵氛围是俏皮的和自发的。你必须处于舒适的状况下，让你感到放松的兴奋，在那里你可以在你的头脑运行各种组合和图像，感觉它们，表达它们。像沿着一定的路径引导人的大脑，当他们不抱期望时转移它。

当你转移，这是你在创造与他们相处的氛围的方式。因此，他们发笑并接受了你，这就是节奏。

嬉戏是许多情绪，联系，认可和和谐的协同作用。“你幽默的形式比内容更重要——虽然良好的内容肯定没有坏处。一个人可以对另一个人说同样的事情，并得到一个完全不同的回应。你的幽默来自于你的信心，你表达了你的内部状态，你与很多人一起玩使用的图像与他们产生了连接。

你必须相信你在做的是好玩的。如果你想要别人有那样的感觉，你必须有同样的能量感觉信号。如果你下了一步关键棋子，甚至质疑它将要成功的想法落入你的头脑中一秒，那么你就完蛋了，它将不起作用。

但是，如果你相信它，你觉得它会完全通过，那么它将一直成功。

“顽皮”是什么意思？范围很广。它可以包括任何可以发挥想象力，情绪，社交力学状况的事。

在假想的情况下开玩笑，来回并旋转增加和扩张后果——这就是顽皮。

曲解的方式造就尖峰情绪，喜欢做无聊的比较或指责或有趣的印象-这是顽皮。

发送混合消息，忽冷忽热的信号，无论是口头和非口头-这是顽皮。

喜欢说：“我恨你”，而摸着她的肩膀微笑的女孩。或如他说，“你非常有活力。你可以做我的保镖。我们可以再商量一下。“还是来回戏弄，让她的胜利和噘嘴，让她感觉不好，然后令她惊讶，在她并不期望时把她拉回到身边。就像一个小孩子，你就是在玩。你可以把她在她的周围转，然后把她放在背后和她的朋友交谈。当她跳回在你面前，你笑着说，“你去哪儿了？”

这就像当你说：“你太牛了。我不能再跟你说话了，“你和她拉开距离以便让她拉你回来并问为什么。或当您拒绝回答她的问题，并给予

一个使她更加好奇的答案。你甚至可以很严肃，你就等着她笑了再跟她一起笑。或者你完全不回答-只是挠他痒痒让她发笑。

如果做的对，任何涉及影射的事都可以俏皮。就像是如果做的很优雅是很模糊和聪明和富有想象力的，如果她不确定你是否认真。或即使你是，它很有趣和酷，你显然不会介意她是否回应你。

这就像说，“我这样对你不好”，然后描述你使她感觉到错误的和不允许的令人兴奋的事情。或曲解一个问题并拒绝它，就像她傻傻地问你，你住什么地方，你回答，“你真的很酷，但我们还没有达到那一步。”或者说“我来和你见面，只是有一些东西不明白。“

当然，这一切都需要校准。因为每件事情都有一个时间和地方，这是你的情绪，你的感觉是你最好的指南——这些事是否会增加交互或搞砸了。

许多人将使用俏皮作为替代，以弥补未能引导对话或把他们真正的个性融入其中。和很多人也会尽量延长俏皮的时间和过度谈论自己浪费了良好局面。

就像女人如果对相同的幽默感到无聊或生气，试图理解这个家伙。或者如果他已经花了几个小时与她相处，她想知道他住在哪里时，他只是说，“对不起。我们

还没有达到那种地步。”这只是会让她看起来就像他无法处理这种情况。

就像前戏，如果在一段时间内并未升级到下一步可能就没机会了。因为当一个人愚蠢到让女孩等待时间过长而不升级，会让人失去性趣。

顽皮是孩子气的，因为它来自于一个怎么做都没有关系或不安全或思想结局的地方主意。然而，顽皮有是成人化的，因为有如此重要的事情要表达。

你向对方显示你没有需求感。你很聪明。你很有趣。你有智慧。你有社交意识。你是中心而且不容易掉链子。你是一个性感尤物。你是人们想围绕的人。最重要的是，游戏是一种双向筛选的过程，它是一种双方都觉得自己向对方展示了自己的方式。

所以让我们想象两组要出去见女孩的男人。

第一组是不舒服走出去，他对周围的女孩感到紧张，因为他们自己都很紧张。他们解析整件事，希望通过情况思考自己。

他们进入会场，“首先检查了一下场地”，他们“搞了一些水”，“去卫生间看看”，“看看是否有认识的人”，“看看有什么女孩。”他们看起来需求感很强的过完全场和就像他们不属于那里，最终他们靠墙坐着，并把他们的酒杯保护性的放在胸前。

他们不是互相交谈，他们凝视着房间从别人那里寻找价值和刺激，说一说他们的把妹方式和过去的尝试优点与缺点。他们回到自身，甚至批评对方他们能做得比他们已经做的好，而让对方感到更加拘束。

他们最终使他们的接近了，但在一种他们想从女孩那里得到东西的状态。他们没有意识到的是，如果他们不能在自己组合里创造一个良好的氛围，他们同样不能在其他人那里创造。因此他们的接近看起来时做作的和无聊的。他们微妙的表达出他们没有他们自己的帮派，他们的做法似乎更像一个其他人允许他们进入的乏味请求。

另一组是舒适的走出去，希望能从中得到乐趣。在他们遇见女孩时，他们玩正高兴。

他们进入会场，他们相互开玩笑，他们组合里自然有一个有趣的氛围。周围的人很明显的感觉到了。

最终他们去和一些女孩交谈，甚至随着他们接近女孩转向他们并对他们开放，因为早在夜间她们就注意到他们了。很明显，女孩想成为他们聚会的的一部分了。

他们调情，他们讲他们自己的笑话，笑的女孩虽然不完全了解他们的笑话还是会跟着笑。她们越是对他们的笑话发笑，她们越是发现自己对这家伙感兴趣，他们越是陷入他们的框架。

女孩想挂上这些人，因为她们知道他们很有趣，如果他们想，他们就可以和任何人交谈。这个人似乎不试图赢得反应而且他们所做的似乎都很酷。所以当他们建议黄昌，女孩们听从它了。

后来，两个呆瓜坐在他们的地方相互汇报的他们失败的尝试，有趣的那两个人把女孩带回家继续爽。

第十五章 支配力

架控制：

所以当更高的价值的人挑逗价值较低的人，较低价值的人往往不能够急智反击。其亚交流不会强调同样的支配力，因为他们会分析他们所说的是不是足够好，同时与他们内部情绪转变作斗争。他们的声音不会投射出足够的优势，他们的眼神接触和身体语言会显示一个非常轻微的可见的转变。他们会随着复原回来，但看起来像花了很大的力气。

虽然他们会说的更多，他们的亚交流通道的支配力还是比那个人少–因为他们所说的不会增加氛围因为他们是自证的，因为他们所说的都处于一个较低的主导方式。

*铁环，挑战，建立和释放压力

EC，身体语言

在某种程度上，男人一定要意识到主导人们展示的行为，所以他能把它们当作增加他接受的感觉，他感到更多的验证。他的逻辑思维脱离接触；他的情绪接管。他需要微操他的社交状况隐藏域背景中，因为他在那种情况下觉得非常安全。因此，他成为占主导地位的人。

由于自然的社会等级制度，人们不会问他正在做什么。

他们永远不会问，因为如果你告诉他的与他通过社交亚交流观察到的是你一致的较高的地位，它就作为真实接受了。如果你对你做的事有信心，那一定是好。对吧？如果其他人不相信，你至少会显示有一点犹豫。对吧？但你没有犹豫。所以很明显其他人都认为这很酷。

当你有这种品质，人们会对你很热情。他们会很乐意按你的意图行事，无论谁是他们的头儿。如果你想去吃饭，他们会加入你即使他们已经吃过了。如果你穿了不寻常的衣服，他们会告诉你看起来多么好。当你开始说话，他们将全神贯注。当你搞出一个观点，他们会不停的点头坚定的同意几乎任何你所说的。他们甚至会对你的笑话发笑，仅管它们可能并不好笑。

你进入房间，女孩们都会看着你。你有时甚至会注意到女孩放下男朋友手的因为她们和你有了眼神接触。你可以走向并戏弄她们，或占据她们的空间，她们会让你这样做。在某些情况下，你甚至可以把她们，在她们周围开玩笑地折腾甚至与她们一起出去（她是这家伙的女朋友吗？读者可能在想为什么每个人都欣赏这，至少从心理上不是她的男朋友？）。不知怎的，每个人都欣赏它。

女人会被那些投射出主导能量的人吸引到，她会让他做很多她不允许其他人做的事情。她不质问他因为她知道即使她拒绝了他，他也不会受到影响，因为他没有对她的反应报任何期望。因为他并不在乎，她可以没有压力的做她想做的事。

他没有需求感，所以她心里不会被各种他会怎样解释她与他交往的担心压垮。她积极被他的能量感染，能随时甩开它而没有任何她需要以某种方式回应的担忧。她可以在那一刻与他共存。她可以放心。这

不是什么大不了的。没有理由不与他一起。

不像她认识的其他人，深入分析和判断她做的一切，试图解释到底对他是什么意思。不像家里的男朋友会妒忌，或让她听他的问题和尝试把自己的不安以界限，占有，和争论强加给她。正因为那样，这类人把大部分其他人看成笨蛋。当一个女人遇到让她放心感受她的性吸引力的男人时。

他们俩差不多同样看着对方，并把其他不相关的人忽视了。一种潜意识的点头相互承认了他们有相同的内在。他们都是自然的校准，不会陷入内部和社会的焦虑。他们都“它”。他们自然的有氛围。

这个女孩喜欢他，如果有机会可能会跟他去任何地方。因为他很酷。因为他不在意。因为他的交流是真实的。因为他很有趣。因为他有一个女人和一般人都将被卷入的有强框架的自然的社交力学。

较低的地位对于女人来说更为困难，因为她担心如果她拒绝他的升级会伤害他的感情。当男人经常以各种不愉快的行为伤害她们是。所以，作为一个结果，她的自动导航反应是避开他。他不在当下，不那么有趣，不那么冷静，无论如何不那么有效。

所以这些主导行为是什么?

——

眼神接触，触摸，占据空间，在本组内放松的身体语言，声音，果断，有人与你套近乎，松鼠橡树，可见的情绪反应和对谁反应，难以

获得的关系或至少不是自动的，人们给他让路因为当他走过人群时没有退缩（他更权威和人们对此高度反应），第一个做某事而不是让朋友做。

语言：不证明自己，描绘一个良好的影像能量（阴谋/幽默/性/等），框架控制，不触及ASD机制，坚定自信和居高临下的。

非语言：身体语言，声调，大喊大叫，移情和连接，性暗示，兴奋，被开玩笑式的反对，被开玩笑式地居高临下，投射显示更高价值的语音共鸣，耳语，有自己的风格/握手/表现/扮孔雀的话，触摸和被触摸。

框架控制：建立“这是一种很酷的方式。”如果我没有和Brent一起，我可能开始认为我的东西并不酷...同样地，一个女人如果淡化他们的关系可以归咎于男人，她实际是意思是没关系因而放弃指控。

领导女人，你首先必须能够领导你自己。

为了得到一个女人，你必须知道它不难。你必须不把最有吸引力的女人视为神秘生物，而是与其他的女孩一样都想要一个强势的男人。

*生活的不确定性

*占用空间

*在组合之内有放松的身体语言

*响亮的嗓音

*果断

*稳坐钓鱼台或有人向你证明自己

*有界限和愿意打破和谐

*松鼠跑到橡木树

*明显的情绪反应，谁对谁反应

*触碰被触碰。

你是一个不会看上遇见的第一个女孩的人。你有界限和标准。你的身体语言很放松，你的嗓音也很放松，你移动的很慢，你纵览房间，人们兴奋起来，你主宰你周围的能量，你创造社会的吸尘器。

因为你有这些信念，实际上有了把妹优势，而不会被放水。你记得的故事和姿势和各种东西都会帮助你。

积极的社交价值，对价值的信仰，冠军身份，成功的期望，从不错过，从不相思，等等等等。

在一个身份水平上，您必须坚定的把自己视为不可动摇的有确定的权利的一个人

*一个有高价值的人。你必须相信在任何互动中，其他人是感谢有你的融洽和你独特的观点是值得与他们分享的。

当你投射出这种身份–人们将对你有反应。

当然也会有一些有坚定身份的人不会显示出大的反应，但更多人同意你并尊重你给这桌人带来的东西。他们是最擅长社交的人，让自己舒适，也共享舒适的框架，舒适的与他人价值共存。

然后，也会有一些弱势的人也会发现现在的分层的地位状况让他们感到很舒服。少数几个人想要变强的却认识不到本质的人，他们会觉得他们抓住的脆弱的主导作用（或往往他们欺骗自己相信是一个主导作用）在离开了他们。这些类型的人会感到激动，妄图消灭你的作用。

但绝大部分的人都会自然的接受你并对你感兴趣–被他们可以从你身上可以学到的东西吸引而对你所表现出来的东西感到安全。

他们将由你带领，他们的思想会偏离他们想保持的重点。他们将尝试以一种你喜欢的方式回答你的问题和幽默，以你说笑话的方式说笑话，以你讲故事的方式讲故事，或仅仅为了与你保持和谐而毫不犹豫的点头同意你所说的话。

他们会认为你有更多的优势，他们将以希望成为朋友的角色作出反应甚至恳求。

女人们会认为您更有吸引力。而当其他人通常追她们时，她们会反

过来追你。

框架可能立刻建立，也可能是随着互动的进展逐步建立的。你是否“保留”或“失去”在一个互动中的框架取决于你的框架是否强大到足以保持稳定身份，是否以一种方式投射到其他人身上，而他们会采取与你相适应的反应。

在与你互动最多几分钟之内她们就会下意识的决定你是不是一个可能的性伴侣。

这些下意识的决定主要是基于身体语言和语音。

因为我们知道“吸引力不是选择”，我们可以概括如下：

1）如果你不知道什么类型的身体语言传达你是一个“性感野兽”，你可能不会“偶然”做正确的事。

2）你说的话其实不重要。

重要的是你怎么说，两者都与你的声音和身体语言有关。

3）可以学习如何传达

你是一个有“性意识，自信的男人”通过你的身体语言和声调。

学习这个技能将使吸引女性容易的多。

不幸的是，大多数人都陷入了男子气概是独立起作用的这个想法，结果，他们大部分时间都浪费在“绝望”上，因为他们不寻求帮助，所有从来没有看到任何真正的改善。并使

用这种帮助改善自身。

总之，如果你不知道你是否投射出使女人感到情绪动荡的身体语言和声调和性吸引力，然后你可以用你最后的钱打赌，应该怎么做呢?

学习，然后使用。

当我第一次开始学习如何对付女人，我记得想我需要学会把妹妙语和其他技巧。我不知道这些东西是基本是没有用的，如果没有对身体语言如何起作用的全面理解。

经过大量的试验和错误，我开始意识到当我的身体语言和声调是正确的，我可以对女人说几乎所有的东西，她们会觉得吸引力。

像大多数人一样，你可能想知道为什么会这样，以及如何去做。

好吧，如果你真的想得到一个深刻的对这个问题的认识，我建议你看看我的新CD音频节目。

我花了数个小时说明“为什么”。

所以在本通讯中，我将重点放在一些“如何”。这里有三件事你马上可以做，

增加你对女人的魅力：

1）学习如何保持比她长的目光接触时间。

如果你看到一个你觉得有吸引力的女人，她回看你，不要把目光移开。

大多数人变得非常的自我意识并把目光移开，当一个女人的注意到他在看她时。

这是一个巨大的错误。

如果你想要表达所有正确的事情，你需要立即显示你不会害怕，

而你一点都没有意识到事实上你在检查她。

一个很好的锻炼是步行通过商场几个小时的，直接看每个你看见的女人。

走进每家商店，直视你遇到的每一个女人的眼睛，不要移开你的目光直到她移开了。

帮自己一个大忙，当你做这个练习时，不要睁大你的眼睛，像一个连环杀手那样微笑。

女人们不喜欢这一点。

仅仅保持与女人的眼神接触直到她移开目光

这是非常重要的。

2）用自信的姿态。

我看到的大多数男人对自己抱着这样的看法“我不是很自信或我对自己在说的什么不是很自信”。

我认识大多数懦弱的人通过这种方式有吸引力“我在这种情况下主导男性，在我的地盘”。

挺胸，抬头，松肩，直背，把自己想象成你见过的或听过的最强大的人。

是的，我知道这听起来很愚蠢，但无论如何做到它。

你可能会觉得奇怪，首先感到忸怩，但别担心。

如果你继续练习你的自信姿势，你会很快就适应了它。

更重要的是，你会吸引女人的注意。

记住，女人对软弱的男孩不感兴趣。

女人不会喜欢懦夫。

把自己打造成有男子气概和有吸引力的人。

女人们会注意到并下意识对你有肯定反应。

3）使用缓慢的，经过设计的动作和姿势。

看几场詹姆斯·邦德的电影。当你看是，检视这个“肮脏的臭流氓”。

你有没有注意到詹姆斯·邦德看起来好像他从来没有不知道如何行动？他从来没有烦躁不安或紧张的表现呢？

詹姆斯做的一切总是比它应该是的都慢一点。他真是太酷了。

尝试学习如何慢慢地转头，如何慢慢地眨眼，如何慢慢地改变面部表情，怎样慢慢地做姿态。

这对那些注意你的人有巨大的冲击力。

这种身体语言传递了这样的消息：“我对我自己的皮肤感觉太舒服了，如果动作太快会弄疼我。”

4）用自信的语气。

大多数人都用无力的，吞吐的声音表达了这样的信息“我是不自信且没有自尊的。“

这使女人失去兴趣。完全地。

如果你想吸引美女，你需要从巴里-怀特（美国歌唱家）那里吸取一些教训，。

学习如何用深沉的声音说话。学习用你的腹腔说话。为你的声音添加更多的低音。

此外，学习如何说慢，如何更好的表达每一个字。多用暂停——它创建期望。大多数人说太多，太快了，感觉他们因为感到紧张而需要交谈。不这样做！学习后仰，放松，对来自于沉默的张力感到舒适。如果你的身体和声音表达出你是自信的，有性意识的，种马似的家伙，那么你的从我这里学习的所有技术将十倍的提高你的效率。

眼神接触通过人们的眼睛你可以意会如此多的东西。

你可以意思到他们感觉自己怎样，他们的环境，和周围的人。你可以感觉到他们的情绪，你可以感觉到他们的真实。

当一个人感觉柔顺，他会把眼睛从那些他觉得更占主导地位的人身上避开。但是，当他感觉主导，他的眼睛不会动摇或提交。

当一个人感觉不一致，他会避免眼神接触。在他试图充当主导的某一时刻，他会有点过度眨眼或试图强行睁大眼睛。但是，当他觉得自然，他的眼睛就那样——自然。

瞳孔与脑海中的想法同步。

你可以通过瞳孔的反应意识到一个家伙允许他人进入他的现实的程度。当他感觉受到影响，他退回内部和瞳孔波动的节奏反映了他的想法。但是，当他是完全不受影响的那一刻，他的瞳孔不会动摇或追逐与其他人和谐感。他的眼睛将是不活泼的人们能感觉到它。

当一个男人直视着女人的眼睛，她会觉得某种社会压力和不明原因的兴奋。通常情况下，当一个男人和一个女人调情时，女人会不自觉地紧张地盯着男人——这将把很多男人打回原形——想看看这个男人是不是问心有愧。如果他的眼睛是坚定不移的，她的凝视对他毫无影响，然后她会发现自己受到了吸引。后来，当她完全肯定地把他的价值和吸引力连接，她将看他的眼睛对她的反应，以确定他是否是真心的。

很多人试图完善他们的眼神接触。但是真的，没有完美的眼神接触。只需要很自然的目光接触。没有必要避免与别人的眼神接触，也不需要盯着别人看。

嗓音

一个人的声音是自己最好的传播者。听一个人说话的几秒钟之内，他们的状况，情绪，社交团体变得很明显。

你可以通过他声音的情绪意识到一个人感觉如何。你可以意识到他是否觉得他的稳定性很确凿。你可以意识到他如何的优势和柔顺的语调，你可以通过他语调的抑扬意识到他如何认知自己在组内的主导和服从关系。你可以从他的语速意识到他是放松的或焦虑的。当一个人

感到焦虑，他的声音将因为他的身体神经紧张而收缩。但是，当他感觉舒服，他的声音会产生丰富的共振。

从所有这些，你会知道不管有没有人注意他。如果他的声音抓到了注意，看起来很自然，因为他似乎没有注意到他得到的不寻常的注意，那么人们将对他有反应和女人觉得他有吸引力。

我们社交状况习惯于认为，我们声音的最关键的品质是深度，一个低沉的声音听起来肯定不错。但无论如何，女人不会把一个人的声音的深度作为他亚交流出的最重要的价值。一个用更好投射出，稳定性，确定性，统御力，并把他积极情绪带入声音的人会始终比只有低沉的声音的人更能吸引注意力。男性力量比任何物理属性更复杂。

往往当你从房间里看到一群人时，你将能听到最有主导力的家伙超过其他人的声音。一个希望别人可以听到他的声音的人。他投射出没有任何约束或恐惧的声音，在他的胸腔有力地共鸣而没有经过深思熟虑。他自然发出超过其他人的声音，但不是叫喊。他完全是舒适的，他说话时她立即能听到。

他有全方位的表达。他开玩笑地同情或不赞成或叫喊或耳语。他可以激发和抓到注意力，他可以慢下来产生性和催眠。他的投射，共振，速度和语调不回应其他人的反应。他的声音是平稳的，就像他的内部状态。

身体语言

一个人用他的生理向世界表达对他的地位，安全和情绪状态。

当一个人进入房间，他的身体语言向身边的人表达他是主导或顺从，外向或紧张。

一个占据了空间的家伙表达了他期望别人会屈服于他，而一个人的身体就像是雨伞那样封闭制约表达了他的顺从。

有时，当一个人觉得好玩的或有点自大，他会在周围跳某种舞或抛把手举起或做令人印象深刻的事，他的感情的流露和节奏将送出信号，他活在当下并有一个美好时光。他会没有自我意识的不假思索地移动，他吸引到得注意力将会起作用，因为他是真实的，只是有一个美好时光。

世上没有完美的身体语言。仅仅存在没有错误的身体语言。有良好的身体语言意味着没有消极反应的身体语言。有吸引别人注意的肢体语言意味着是有点俏皮的。

具有这样的品质并不总是有意识地控制你的身体，而是像你愿意的那样感到放松和占据空间，如果您有一个美好时光没有人会判断你。同时，通过有意识地采取积极的，自信的身体语言，也能触发你轻松和自信的感觉。所以归结为怎么做都对。

触碰和被触碰

高地位的人无论是触碰和被触碰都是完全舒适的。

他不担心别人的反应不好，因为接碰是一个主导品质，这是你的一

部分。他是舒适的表达感情和让人们感觉很好，他对周围的移动人有自信。有时他甚至开玩笑炫耀力量——与他的朋友一起通过携带或移动或挤压或嬉戏。

当女人碰他他并不感到强烈的情绪反应，因为女人经常的触碰让他习惯和这种感觉不敏感。他已经非常受欢迎，所以他并不感到强烈的转变。所以当他在冲动下完全舒适的触碰时，他不是饥渴的投入它或像大多数人那样为了吸引女孩的注意把它弄得很古怪。他通常是又推又拉，使女孩想要更多。

触碰对他来说是很自然的事。他这样做时总是很舒服。

果断（我们走吧！过来！不要在意观众在想什么）

幽默（删除了）

态度（不可预知的，我是奖品，我可以但我不会，每个人都是我的弟兄姐妹，

世界是一个有趣的地方，丰富-很多女孩也不在乎会少一个，人们期待会回答你的问题试图打动你）

有能力在你围围创造一个良好的氛围（过去经验的积极反映）

活在当下（说出你的想法，拍一个女孩的肩膀，让她旋转一圈）

不要考虑别人怎么想（甚至对裸体感到舒适或被抓到的放屁，等等

等等。）

保留节目，举止，谚语，和个人风格

你会不会接受一个概念和你会不会接受逻辑回应或甚至全部（不让人靠近你的房子，不回应的废话，不接受二流的行为。愿意离开不可接受的行为.....不回应试图让你跳进陷阱的人）

对你来说美好生活意味着什么，不是由社会认为是好去验证而是由您自己的标准去验证框架控制（人们会期望回应你的问题给你留下深刻印象，设置圈套，评价，可重构人们做的一切——他们向你证明自己或他们为了有资格向你证明自己而做的怪异行为，保持社交能量流动方向的才能）

一切都是对他有利的世界观，能用语言表达的创新能力（重构每件事意义的能力暗示着人们希望得到他的验证）

预选（耐人寻味的风格）

不需要接受和愿意失去和谐（经常得到人们的回应，不可控的）

不判断，“事情总是这样”的态度来对待女人

不让别人把他拖进框架（坏心情，优越性，等等。）

第十六章 真实性

***真实性是一种理想。我们都有观点，但没有人可以不容置疑地声称他的真实性眼光是真实的，而其他人的不是。作为一种不完善生物，我们生活在自己不断走向真理的真实生活中，而且必须承认我们永远不能穷尽真理。

**你不要接近那些思考你是否有足够的价值的人。你不必想着你是否符合他们的标准或者如果你有足够酷的朋友或娱乐方式或给你权利的状况。你的接近完全是你自己的一种生活方式，因为你知道你值得他们的时间。你只有一个念头："我是真实的。"

**当然，如果你过着一种一般的和循规蹈矩的生活，那么你并没有真实性的生活，你培养的个性不会有同样的影响。但学习真实沟通可以导致你认识到真实生活的最佳利益，因为真实沟通你将永远获得更多的地位。但是你表达的个性不会有相同的影响，无论它是否真实——因为你是真实的活着。但学习真实沟通始终是好的，这可以是一个打破相似模式起点，因为人们将更好地回应它比最终学习真实沟通，当你在状态人通常会捕捉到的注意，因为你的沟通风格隐含了别人会和你做的相同。

**当你没有对别人做消极的事情，你知道人们与你之间有积极的体验，这给你一个类似的信心像性给你的信心那样。因为你知道你可以提供什么，这会让你有点自大和更真实。我的室友是相当自信，因为他们是牛人，没有理由感到人们会从他们那里得到任何东西除了价值。

作为一个牛人不是恳求他们……哀求的家伙只是堕落到只想得到残羹冷炙的小男人的地步……，你知道你不会为任何人放弃自己的利益，但你允许他们进入你的有一个伟大的整体经验的现实，……你不可能让所有人都进来……但你知道进来的人都会喜欢它，这给了你知道自己的价值自傲。

**很多人都做坏事情，变的保守，人们的质疑让他们更趋于保守。这是一个坏的反应周期。你生活在有良好的循环方向的方式种。与人争吵或讲人八卦或做不正当的事情可能让你在短期内混得开，但如果深入其中你知道人们对你有不好的体验，你没有认识到这种方式对自己的损害。这就是为什么一念天堂一念地狱的比喻在某种程度上的插入，除了在你在这个世界上体验没有其他的东西。（心外无物）

**真实性你头脑中的核心信念的延伸：人们确实觉得它是迷人的，通过一个真实的方式了解世界上其他人的体验。如果你有那种信念，那么你持有的信念——你的体验将吸引人，不管它在社交条件方面是否有趣，因为看其他人如何选择是绝对有趣的。我的前妻，Steph，曾经有各种愚蠢的笑话，而是因为她觉得有趣，我就和她一起笑。她是真实的。你曾经有过有怪异的幽默感的朋友，但他就是他。那是有吸引力的和你与他一起笑。这就是真实性。

**但当然，如果你现在立马走出去尝试这样做可能是不起作用的。为什么不呢？好了，你的身份（自我概念）可能反应本身。如果这样做，你必须知道您的身份，来历，并找到它真实的核心点，从那里来的一切都是真实的。所以我们必须看看，你真正来自何方，所以我们可以达到真的知道自己是谁的水平。

**活在你觉得很酷和有价值的生活方式中…不是来自社会视角下的“如果我很帅和有钱我就会很酷”。物质是随意的，有些人不愿意花一辈子去追求物质。相反，以自己的方式看待自己，并为此感到骄傲。即使只是骄傲自己能够给一个房间带来良好的能源，这些会给你信心。

**真实性和支配力结合起来是从娱乐过渡到有趣和渴望的桥梁。

**真实性是当你如此的自我证实，你来自一个提供价值的人的位置而不希望得到任何回报，因为你知道这不用他们承认，但你的行动使它真实。你更关心自我证实而不是给别人的证实。你知道没有任何他人能提供这样的价值，因为你可以得到任何你想要的（即：女孩遇见名人会说：“他可以拥有任何人”，因为他是如此真实）

**不要做得像你想从别人那里拿走价值。

**向阿汤哥那样处于一个你不能拿到任何人的任何价值的点上，因为你只是纯粹在哪里…

**能听别人却不判断他们所说的一切或等待说你的事情或通过你自己的世界观看待事情。

**那家伙给人深刻印象的说辞不是关键。这是他与女人的沟通的能力处于完全开放的水平，尽管这个女孩站在他面前。她感兴趣的不是他的身体，而是想知道他是一个有趣的人…她对他的人感兴趣，而不是他的身体。

**有的人会捏女孩子屁股或试图从成功的人那里拿走价值或因为别人不认同而批评他们。他们感觉自己有太多的相对价值而不会被任何东西所烦扰。但是在这样做的过程中，他们加强了自己的地位，因为他们不向酷哥证明自己也不与酷哥拉关系。

**这不仅仅是他说的什么吸引女孩的兴趣，而且他也能缓解他的逻辑约束和他的沟通方式是有趣的。一个能以真实水平和女孩说话的家伙是迷人的，无论他说什么，因为他的沟通风格为他说了很多。当他可以不顾社会压力完全放开，这表明他有真正的高价值。

**当你能完美地平衡你的身份，你的思想，你是谁，你可以表达这样的真实性。你需要考虑所有的旧身份和它们来自哪里。考虑你是否真的是真实的，还是只是过去体验一个反应。像那些不能尽兴的紧张的人或是总想着性的人因为他认为他将会被拒绝。

**真实性是一个主导特征，因为如果你是不真实的然后隐含的意义是你不能投射你的真实个性因为你隐藏什么东西（通常是次要的）。当AMOG重构你是在“试探”或“不真实的”，你就失去了价值。所以要真正占主导地位，你必须是真实的。这类似于酷/一致二分法。

**通常，当人们学习增加他们的个性，他们将陷入太辛苦尝试的车辙，同时忽视自己的实际目标。他们培养哗众取宠的个性，而不是真正的成为有趣的人。许多变成莽撞的而不是信心。想想一个建筑工人对路过的女孩嚎叫。他没有信心。他只是鲁莽。他通过扮演一个不是真正的自我的人破坏机会。谁也不能说他“得到了拒绝”，因为他扮演一个避免正面答复的角色。如果他不是真的在乎，那么他为什么首先

对她嚎叫？人们总是这样做。他们为了排斥被正面拒绝的感觉而创造夸张的人物。在现实中，如果他们只是做自己，人们会以为他们很酷，无论如何都不会拒绝他们。这是扮演一个角色的本质。似是而非：

*搞笑而不是有趣，从搞笑转化到有趣到称心如意的。

*不淡定，而不是玩笑式的挑战。

*过度自大，而不是玩笑式的自信。

*太努力而不能超然，人们都认为你很傲慢。

*太努力设法把自己说成一个复杂的人物。像那医生和其他专业人员类似的复杂的人物，旨在在专业和非专业之间树立一堵墙。他们的目的是使个人的元素不会得到高效的方式。这种与女性的互动的态度表达你的紧张而不是专业。

*有令人讨厌男子气概，很明显你只是为了吸引注意。给我酒吧里最大的体育运动，我会冷静和自信和有趣的漫步。我会在几秒钟内从他身上吸引女性注意。当他变得更加令人讨厌，我将望向的女孩，她们会傻笑和点头理解。

*无表情，安静了，过于友好。与大男子主义的家伙相对个性也是过头的。如果你给别人提供东西，他们没有立即表示感谢，不要强推给他们。他们通常会觉得这是在恳求他们，实际上降低了自己的价值。如果你什么都不做他们会更感谢你。如果你做一件好事，你应该从人

们表示赞赏的位置出发。这意味着作为一个酷哥，人们不得不赚取你的注意力。当不是这样是，你不做事比做事要好。要完全避免这些，让你的个性做哪些创造一个良好印象的工作。如果有人试图使用你，甚至都不用理他。只要改变主题或者什么也不说，无论哪种方式，就好像你没有听到

他们的声音。尝试切断你不喜欢的对话，就像它们不存在。

**仅仅因为女孩认为男人有想把她们的想法就会关闭自己。她们不喜欢不自然的和非自发的做作的东西，因为她们觉得他表达的价值仿佛是不真实的。

———

你不要找借口。你是拥有着任何事都会为你让路的高标准家伙。你就是这样的人。试着这样想，你就能一直那样。为了保持你的标准自我调校，这是必须的解释。

成为最好的自己不是你为社交验证做了什么。你是为自己这样做，因为创造卓越生活的过程以一种内在价值结束。这意味着一个人并不一定总是感到安全。这只是意味着，他们已经作出了要成为最好的自己的选择。

你不是那种要靠别人来证实自己的人。你是为自己这样做。你这样做，因为创造卓越生活的过程以一种内在价值结束。你不必总是感到安全。你只是做了一个成为最好自己的选择。

你不需要巨细无漏，因为你不在乎。要想胜利先想失败。你是价值在于多数而不在于少数。

现代约会的误解：

社交调节：

需要多个约会，而不是翻转开关你可以要电话号码，并呆在那里电话号码是桥梁而不是结束你并不需要花钱（你可以用“闲逛”代替）

漂亮的手势，它们能给你带来什么

*聚会可以导致性

白天晚上女人都一样

*圣女/妓女很复杂（“女孩的个性和她的性取向之间没有相关性，花很长的时间去研究别人的个性”）

症结：许多人在需要建立的价值时刻搞不定直到女孩已经觉察到他们有意识这样做。虽然他们在最初的焦虑过后是有趣的，但他们不能那样，除非人们已经觉察到了他们的焦虑。他们以汽车或金钱来证明自己，但他们不舒服没有其他人看到这一点首先。

建立共同价值：

*认为“我只是按照预置行事”，当你把自己置于固定位置随时都会导

致恐惧。

*调节自己不断寻求反应。

*替代证明自己，创造性地请求展示自己的价值仍然让你觉别人看不到你，因为那家伙在讲很酷的故事，他们不知道你如何酷，没有他们肯定你感觉不到自己了。

假设共同价值：

*拒绝改善。

*认为一致是酷。

*不断为感到酷而合理化，最终导致不愿意接近，因为它可以打破合理化。

危险的游戏：

*社交机器人（认为每个人都是他操纵你，认为你也需要对其他人这样做）

*认为每个人都是仇敌，会反对你（你会找到它）

*认为所有的女孩都是瘾君子荡妇（你会找到它）

*成为一个追逐价值者

*不会聆听的人

*PUA身份基于女人对你如何反应的验证

*认为女人是可替换的，总是吃着碗里的望着锅里的（走向了相反的极端方向，因为大多数人呆的时间太长）

“传统约会”的问题

当您尝试到“约会”她，她是选择者，你要应对她的回应。这是“引发的吸引力”最糟糕的办法。

当你的现实概念足够稳定，其他人会回应你，在这种环境中你决定什么是高价值，人们要做什么都要获得你的允许。你成为其他人的螺旋状态支柱，他们围绕你反应和适应。

女人像男人那样活着自己现实中。这就是为什么传统的方式，大多数男人的约会往往是缓慢和不一致的。当你开展与一个特定的女孩的感情，你需要她喜欢你，你通过让她去完美的地方或说完美的东西试图把到她，你发现自己活在她的现实中，她能感觉到。

为了得到女孩，你必须把她带进你的世界。让他在你的低阶撒野。带她到一个你享受的地方，谈谈你喜欢谈的东西，并问她满足你的好奇心的问题。

当你讲周围的故事或笑话，这样做来取悦自己，因为你喜欢在你周

围创造一个积极的氛围。

维护你的现实。相信你所说的都很酷。而不是像所有其他人。通过你的框架与女人互动并把她们吸引进来。感觉女人有吸引力和想上女人很正常，但你感觉你是谁不能依赖于她给你的反应或其他人给你的反应。你有比那强的框架，人们必须从你身上感觉到。

在接近女人时你不能想着如何使她回应你和她的回应让你感觉如何。她感觉到你在等待她的反应或不是表达你自己的个性，她会对你失去兴趣。然而，只要你在自己的现实，她的注意力将保持迷恋上你，她会看看接下来会发生神马。

吸引不是有意识的反应。她觉得被一个男人的现实吸引不是因为她明白神马东西或者甚至在逻辑上想要，而是她的情绪对一些东西有回应。

你必须坚信你的身份是很酷的，吸引她的反应让她自己适应你的身份，使她因为你的验证兴奋而不是其他的方法。

规则：

在一个核心身份的水平，你必须确定自己是女人选中的人，你在她们之中选择，而不像需要被选择的那些人那样绝望。

她已经感觉到你的表现和大多数其他人的行为之间的差距。作为一个已经被女人选择的男人，你不必因为在过程中没有得到女孩的任何特别反应而产生焦虑的思想，因为那没什么意思。她感觉到这个有吸

引力的人就在她面前，他是完全放心和她说话，不需从她的反应得到价值——接受或羡慕或性，因为他自身已经有丰富的价值。

正如我们所说的，在任何社会互动中，总有一个人的反应别另外的人多，当你不对人们的接受作出反应，他们通常会感到高价值从而开始自己的反应。

当你与女人互动，你通过你的行为方式坚持你的身份，通过你的行为模式和所有微妙表达你是谁的完全自信。